



令和4年3月分 予定献立表

3月の目標「1年間の給食の反省をしよう」



新宮町立新宮北小学校

| 給食日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | つかうしよくひん（三色えいようべつ） | | | 熱量 (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 肪 (g) |
|-----|----|----|---|---|--|--|--------------|--------------|------------|
| | | | | きいろ | あか | みどり | | | |
| | | | | 熱や力のもとになる | 血や肉、骨になる | 体の調子をととのえる | | | |
| 1 | 火 | ○ | 【料理の紹介:ココア揚げパン】 ココア揚げパン 三色サラダ 具だくさんスープ | パン・あぶら さとう・じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく・ひよこまめ | とうもろこし・ブロッコリー カリフラワー・たまねぎ・トマト キャベツ・にんじん | 601 | 23.0 | 24.4 |
| 2 | 水 | ○ | 【行事食:ひなまつり(3日)】 ちらしずし さわらの西京焼き 小松菜のおひたし すまし汁 ひなあられ | こめ・さとう ふ・ひなあられ | ぎゅうにゅう・あぶらあげ さわら・しらすばし・とうふ かまぼこ・わかめ | しいたけ・れんこん・にんじん こまつな・はくさい・たまねぎ えのきたけ・ねぎ | 619 | 26.2 | 16.7 |
| 3 | 木 | ○ | 【かみかみ献立:ごぼうサラダ】 ソフトフランスパン りんごジャム ホワイトシチュー ごぼうサラダ でこぼん | パン・さとう・あぶら じゃがいも・ごま ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう・とりにく いんげんまめ・とうにゅう まぐろ・くきわかめ | りんご・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・ごぼう・だいこん とうもろこし・でこぼん | 625 | 27.2 | 18.7 |
| 4 | 金 | ○ | 【料理の紹介:マーボー豆腐】 麦ごはん マーボー豆腐 バンサンスー | こめ・むぎ・かたくりこ あぶら・さとう・ごま はるさめ・ごまあぶら | ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・とうふ・みそ とりにく・たまご | たまねぎ・にんにく・しょうが にんじん・しいたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり | 633 | 23.7 | 17.8 |
| 7 | 月 | ○ | 【郷土食:鎌倉(けんちゃん汁)】 麦ごはん いわし甘露煮 大根のしそ和え けんちゃん汁 | こめ・むぎ・かたくりこ はちみつ・さとう さといも・ごまあぶら | ぎゅうにゅう いわし・とうふ | だいこん・キャベツ・こんにゃく にんじん・ごぼう・しそ・みずな れんこん・しいたけ・たまねぎ | 600 | 20.9 | 17.8 |
| 8 | 火 | ○ | 【旬の野菜:カリフラワー】 キャロットパン ちゃんぽん カリフラワーの中華あえ 元氣豆 | パン・ちゃんぽんめん あぶら・ごまあぶら さとう・ごま・アーモンド | ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・かまぼこ・まぐろ わかめ・いりこ・だいず | たまねぎ・しょうが・にんじん もやし・き야べつ・ねぎ・きくらげ カリフラワー・とうもろこし | 664 | 32.7 | 29.8 |
| 9 | 水 | ○ | 【食器の並べ方】 麦ごはん 鱈の南蛮ソースかけ もやしのごまあえ 厚揚げのみそ汁 | こめ・むぎ・さとう かたくりこ・あぶら ごま・じゃがいも | ぎゅうにゅう たら・あつあげ・わかめ みそ | もやし・こまつな・ごぼう にんじん・たまねぎ | 657 | 23.0 | 18.0 |
| 10 | 木 | ○ | 【旬の魚介類:あさり】 ごまみそチキンバーガー（パン、ごまみそチキン、キャベツ） クラムチャウダー はるか | パン・さとう ごま・じゃがいも | ぎゅうにゅう・とうにゅう とりにく・みそ・あさり ベーコン・いんげんまめ | しょうが・キャベツ・にんじん たまねぎ・パセリ・はるか | 636 | 34.9 | 18.7 |
| 11 | 金 | ○ | 【料理の紹介:すきやきごはん】 すきやきごはん 大豆とツナのごまネーズあえ 大根のみそ汁 | こめ・さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま・じゃがいも | ぎゅうにゅう・ぎゅうにく だいず・まぐろ・とうふ あぶらあげ・みそ | たまねぎ・にんじん・こんにゃく キャベツ・とうもろこし・ごぼう・しめじ ブロッコリー・だいこん・みずな | 615 | 24.5 | 19.7 |
| 14 | 月 | ○ | 【卒業お祝い献立】 赤米ごはん 鶏のから揚げ おひたし じゃがいものみそ汁 すだちゼリー | こめ・もちあかまい ごま・かたくりこ・あぶら さとう・じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく・かつおぶし あぶらあげ・わかめ・みそ | こまつな・キャベツ・しょうが にんにく・たまねぎ・にんじん ねぎ・すだち | 679 | 26.6 | 18.8 |
| 15 | 火 | ○ | 【エネルギーになる食べ物を知ろう】 黒糖パン 豚肉のチリソース煮 つけあわせ（ブロッコリー） 卵スープ | パン・さとう あぶら・じゃがいも マカロニ | ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご くきわかめ | たまねぎ・にんにく・ごぼう ブロッコリー・にんじん とうもろこし・キャベツ | 612 | 29.2 | 21.6 |
| 16 | 水 | ○ | 【旬の野菜:春キャベツ】 麦ごはん 野菜カレー ハニーサラダ | こめ・むぎ・はちみつ じゃがいも・あぶら オリーブオイル | ぎゅうにゅう ぶたにく・いんげんまめ とうにゅう・まぐろ | たまねぎ・にんじん・だいこん・しょうが にんにく・ほうれんそう・トマト・りんご キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン | 671 | 24.3 | 20.9 |
| 18 | 金 | ○ | 【1年をふりかえろう】 麦ごはん とり丼うどん 豚肉とキャベツのみそ炒め でこぼん | こめ・むぎ うどん・さとう あぶら・かたくりこ | ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ・あぶらあげ ぶたにく・みそ | ごぼう・えのきたけ・ねぶかねぎ・にら しいたけ・しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・キャベツ・もやし・でこぼん | 605 | 26.3 | 15.6 |

*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。

*新宮町では、地産地消（住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する（食べる）という事）に取り組んでいます。お米は新宮町産「夢つくし」です。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたもの（太字にしています）を使用しています。3月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

| 種類 | 主な産地 | 種類 | 主な産地 | 種類 | 主な産地 | 種類 | 主な産地 |
|------|----------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|---------|
| キャベツ | 熊本 | 根深ねぎ | 大分 | 人参 | 福岡 | 小松菜・水菜 大根・はるか でこぼん | 新宮町、古賀市 |
| きゅうり | 熊本、佐賀 | 白菜 | 長崎、熊本 | じゃがいも | 北海道、九州 | | |
| にら | 宮崎、大分、熊本 | 緑豆もやし | 大分、福岡 | 玉ねぎ | 北海道 | | |
| パセリ | 大分、佐賀 | 葉ねぎ | 福岡 | りんご | 青森 | | |

【お願い】
給食エプロンや帽子を持ち帰った際には、次の児童が気持ちよく使えるように、ゴムやボタンの確認や補修についてご協力をお願いいたします。

