



令和4年3月分 予定献立表

がつ もくひょう ねんかん きゅうしょく はんせい
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	つかうしょくひん (三色えいようべつ)			ねつりょう (kcal)	タンパク質 (g)	しぼう 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)】 ちらしづし 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・しらすぼし・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 でこぽん	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・でこぽん	625	27.2	18.7	
4	金	○	【料理の紹介:マーポー豆腐】 麦ごはん マーポー豆腐 パンサンスー	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 だいす・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(けんちん汁)】 麦ごはん いわし露煮 大根のしそ和え けんちん汁	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】 キヤロットパン ちゃんぽん カリフラワーの中華あえ 元気豆	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・だいす	たまねぎ・しょうが・にんじん もやし・きやべつ・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 たらなんぱん 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 ベーコン・いんげんまめ	ぎゅうにゅう・とうにゅう とりにく・みそ・あさり	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 大豆とツナのごまねーズあえ 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 だいす・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 とり鶏のから揚げ おひたし じゃがいものみそ汁 すだち立ちザリー	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	6年生給食最終日	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年をぶりかえろう】 麦ごはん とり丼うどん 豚肉とキャベツのみそ炒め でこぽん		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・でこぽん	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（太字であります）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	
きゅうり	熊本、佐賀	白菜	長崎、熊本	じゃがいも	北海道、九州	大根・はるか	
にら	宮崎、大分、熊本	緑豆もやし	大分、福岡	玉ねぎ	北海道	でこぽん	新宮町、古賀市
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願いいたします。

