

令和3年5月分 予定献立表

4月・5月の目標 「はやく準備をして上手に後かたづけをしよう」

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)			熱量(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
				きいろ	あか	みどり			
				ねつ 熱や力のもとになる	ちや肉、骨になる	からだ 体の調子をととのえる			
6	木	○	【大豆の栄養】 パン ブルーベリージャム ビーンズシチュー キャベツとコーンのサラダ	パン・じゃがいも こむぎこ・ラード あぶら・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・だいす いんげんまめ・くきわかめ	ブルーベリー・たまねぎ・にんじん グリンピース・トマト・キャベツ きゅうり・とうもろこし・りんご	630	23.9	21.6
7	金	○	【八十八夜(5月1日):お茶】 さばのそぼろ丼 (麦ごはん、さばのそぼろ) 小松菜のしそあえ お吸い物 八女茶ムース	こめ・むぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう さば・とうふ・わかめ れんにゅう	こんにゃく・グリンピース・おちゃ しょうが・こまつな・もやし・しそ しめじ・にんじん・たまねぎ・みずな	645	22.0	21.1
10	月	○	【食べ物を知ろう:まぐろ】 ピースごはん 真うどん まぐろの甘辛だれ きゅうりの即席漬け	こめ・うどん かたくりこ・あぶら さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまばこ・わかめ・まぐろ しらすばし	グリンピース・たまねぎ にんじん・ねぎ・しいたけ しょうが・きゅうり	614	27.8	15.3
11	火	○	【旬の野菜:アスパラガス】 キャロットパン 鶏肉のレモン焼き アスパラガスのソテー 野菜スープ	パン じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・ウインナー	レモン・とうもろこし・にんじん アスパラガス・たまねぎ・セロリ キャベツ・パセリ	601	26.1	28.4
12	水	○	【かみかみ献立:ごぼう、いりこ】 麦ごはん 厚揚げのうま煮 ごぼうサラダ いりこ	こめ・むぎ・さとう かたくりこ・あぶら・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あつあげ・まぐろ くきわかめ・いりこ	こんにゃく・たまねぎ・しょうが にんじん・しいたけ・いんげん ごぼう・キャベツ	664	26.2	22.5
13	木	○	【食べ物を知ろう:レンズ豆】 ぶどうねじりパン スクランブルエッグ 粉ふきいも レンズ豆のカレースープ オレンジ	パン じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう たまご・ベーコン・チーズ とりにく・レンズまめ	ほしうどう・たまねぎ・ほうれんそう セロリ・にんじん・キャベツ しめじ・パセリ・オレンジ	639	29.9	21.2
14	金	○	【旬の魚:かつお】 麦ごはん かつお生姜煮 ひじきと大豆の煮物 みそ汁 ヨーグルト	こめ・むぎ さとう・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお・ひじき・あぶらあげ だいす・みそ・ヨーグルト	にんじん・しょうが えのきたけ・たまねぎ・こまつな キャベツ	652	30.9	14.8
17	月	○	【福岡県の郷土料理:あちら漬け】 麦ごはん じゃがいものうま煮 あちらら漬け あさりの佃煮	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・あぶら あぶら・ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・だいす あさり	たまねぎ・にんじん・しいたけ いんげん・こんにゃく・ごぼう きゅうり・れんこん・だいこん・しょうが	613	22.8	14.4
18	火	○	【料理の紹介:ミネストローネ】 きなこ揚げパン ミネストローネ ひよこ豆のサラダ	パン・あぶら・さとう じゃがいも・マカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウインナー・いんげんまめ まぐろ・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ・トマト・とうもろこし きゅうり・ブロッコリー・レモン	606	23.1	23.5
19	水	○	【食育の日19日(地場産の食べ物):古賀市産玉ねぎ】 麦ごはん あじの塩焼き アーモンドあえ 玉ねぎのみそ汁	こめ・むぎ さとう・アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ・とうふ・あぶらあげ みそ	キャベツ・こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ	601	25.9	16.7
20	木	○	【郷土食(長崎県):パリパリ皿うどん】 パインパン パリパリ皿うどん わかめの中華あえ オレンジ	パン・あげめん ごまあぶら・あぶら かたくりこ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・かまばこ・わかめ うずらたまご・しらすばし	パイン・しょうが・ににく・オレンジ たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・きゅうり・とうもろこし	665	26.1	27.1
21	金	○	【料理の紹介:カレー】 麦ごはん チキンカレー フルーツポンチ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら サイダー	ぎゅうにゅう とりにく・いんげんまめ とうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト りんご・ににく・しょうが もも・みかん・パイン・りんご	671	21.7	15.4
24	月	○	【食べ物を知ろう:切干大根】 麦ごはん さば生姜煮 きりぼし大根の酢の物 豚汁	こめ・むぎ さとう・ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば・しらすばし・ぶたにく あつあげ・みそ	きゅうり・だいこん・しょうが こんにゃく・にんじん・たまねぎ しめじ・ねぎ	642	24.4	21.6
25	火	○	【食べ物を知ろう:いか】 パン りんごジャム いかと肉団子のトマト煮 きゅうりのサラダ オレンジ	パン・あぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう いか・ぎゅうにく・ぶたにく	りんご・たまねぎ・にんじん トマト・きゅうり・アスパラガス とうもろこし・キャベツ・オレンジ	638	26.0	24.3
26	水	○	【世界の料理(韓国):ビビンパプ、チャプチ】 ビビンパプ (麦ごはん、ビビンパプの具、卵) チャプチ	こめ・むぎ・あぶら さとう・かたくりこ はるさめ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・たまご ベーコン	にんじん・もやし・ほうれんそう いんげん・たまねぎ・たけのこ・にら しいたけ・あかピーマン・ににく	603	22.3	17.2
27	木	○	【食事のあいさつ:いただきます】 照焼きチキンバーガー (パン、照焼きチキン、キャベツ) コーンシチュー オレンジ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく いんげんまめ・とうにゅう	キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・ブロッコリー オレンジ	666	28.3	22.9
28	金	○	【料理の紹介:若竹汁】 麦ごはん きびなごカリカリフライ 小松菜のごまネーズあえ 若竹汁	こめ・むぎ・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 きびなご・とうふ・わかめ	こまつな・とうもろこし たけのこ・たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ	601	20.3	18.7
31	月	○	【食器の並べ方】 麦ごはん 鶏肉とごぼうの照煮 くるみあえ みそ汁	こめ・むぎ・さとう かたくりこ・あぶら くるみ・じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ あぶらあげ・わかめ・みそ	ごぼう・しょうが キャベツ・もやし・たまねぎ しめじ・にんじん・みずな	615	27.6	15.7

※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。

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。お米は新宮町産「夢つくし」を使用しています。