



令和4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	つかうしよくひん（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			
				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			
2	月	○	【料理の紹介:ハヤシライス】 麦ごはん ハヤシライス キャベツのサラダ	こめ・むぎ あぶら・オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・トマト ごぼう・しめじ・とうもろこし きゅうり・キャベツ・りんご	612	21.2	19.3
6	金	○	【行事食:こどもの日(5日)】 麦ごはん がめ煮 小松菜あえ こどもの日ゼリー (日向夏ゼリー)	こめ・むぎ さといも・あぶら・ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく・まぐろ	こんにやく・たけのこ・にんじん しいたけ・いんげん・こまつな キャベツ・もやし・ひゅうがなつ	600	23.4	16.5
9	月	○	【旬の野菜:グリーンピース】 ピースごはん 具うどん まぐろの甘露煮 きゅうりの即席漬け	こめ・うどん さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・わかめ まぐろ・しらすばし	グリーンピース・しいたけ にんじん・ねぶかねぎ・しょうが きゅうり	606	33.3	14.6
10	火	○	【旬のくだもの:甘夏】 キャロットパン トマト豆乳シチュー グリーンサラダ 甘夏	パン・じゃがいも あぶら・オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく いんげんまめ・とうにゅう くきわかめ・しらすばし	にんじん・たまねぎ・トマト ブロッコリー・キャベツ・きゅうり あまなつ	635	20.5	27.5
11	水	○	【かみかみ献立:こんにやく】 麦ごはん いわし生姜煮 こんにやくのごま炒め みそ汁	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら・ごま じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう いわし・あつあげ・みそ	こんにやく・れんこん・しょうが にんじん・いんげん・しいたけ こまつな	600	19.9	20.2
12	木	○	【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 さとう・オリーブオイル	ぎゅうにゅう・ウインナー きなこ・まぐろ・ひよこまめ いんげんまめ	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	588	22.2	22.7
13	金	○	【料理の紹介:八珍豆腐】 麦ごはん 八珍豆腐 春雨の和え物	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・あぶら・はるさめ ノンエッグマヨネーズ・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・えび みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが たけのこ・しいたけ・いんげん きゅうり・キャベツ・とうもろこし	602	22.4	17.8
16	月	○	【食事のあいさつ:いただきます】 さばのそぼろ丼 (麦ごはん、さばのそぼろ) ほうれん草のごまあえ みそ汁	こめ・むぎ さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう さば・とうふ・わかめ みそ	こんにやく・グリーンピース・しょうが ほうれんそう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・みずな	608	22.0	20.1
17	火	○	【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	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・かまぼこ・わかめ うずらたまご・しらすばし	パイン・しょうが・にんにく 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	639	24.5	26.4
18	水	○	【食べ物を知ろう:お茶】 麦ごはん じゃがいものうま煮 昆布あえ 八女茶ムース	こめ・むぎ じゃがいも・さとう あぶら・ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・だいず・こんぶ れんにゅう	たまねぎ・にんじん・しいたけ いんげん・こんにやく・もやし こまつな・おちゃ	634	21.8	17.4
19	木	○	【食育の日19日(地場産の食べ物):古賀市産玉ねぎ】 パン いちごジャム 玉ねぎスープ ハンバーグきのこソース サラダ	パン さとう・かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン とうにゅう・なまクリーム ぶたにく・とりにく	いちご・たまねぎ・パセリ えのきたけ・ごぼう・しめじ キャベツ・きゅうり・あかピーマン	659	26.4	25.6
20	金	○	【料理の紹介:カレー】 麦ごはん ポークカレー 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 ぶたにく・いんげんまめ とうにゅう	たまねぎ・にんじん・しょうが トマト・にんにく・りんご・もも パイン・みかん	660	20.1	17.7
23	月	○	【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 じゃがいも・あぶら・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・キャベツ・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	600	19.5	20.1
24	火	○	【旬の野菜:アスパラガス】 ぶどうパン 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 あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ウインナー	ほしぶどう・レモン・とうもろこし アスパラガス・にんじん・たまねぎ セロリ・キャベツ・パセリ	606	27.6	22.3
25	水	○	【食器の並べ方】 麦ごはん さばの塩焼き アーモンド和え じゃがいものみそ汁	こめ・むぎ さとう・アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう さば・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	623	21.8	22.8
26	木	○	【食べ物を知ろう:豆乳】 照焼きチキンバーガー (パン、照焼きチキン、キャベツ) コーン豆乳シチュー オレンジ	パン じゃがいも・あぶら	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	606	26.0	21.5
27	金	○	【世界の料理(韓国):ビビンパプ、チャプチェ】 ビビンパプ (麦ごはん、ビビンパプの具、卵) チャプチェ	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・ベーコン たまご	にんじん・もやし・ほうれんそう いんげん・にんにく・たまねぎ・にら たけのこ・しいたけ・あかピーマン	601	22.4	17.9
30	月	○	【食器の並べ方】 麦ごはん かつおフライ ごま酢和え 豚汁	こめ・むぎ・こむぎこ あぶら・ごま・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお・わかめ・しらすばし ぶたにく・とうふ・みそ	ほうれんそう・れんこん・にんじん こんにやく・たまねぎ・しめじ みずな	617	23.8	17.5
31	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・さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう いか・とりにく	りんご・たまねぎ・にんじん キャベツ・トマト・きゅうり・オレンジ ブロッコリー・れんこん・とうもろこし	640	26.4	24.5

※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（太字にしています）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。