



令和4年4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)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
				さいろ	あか	みどり			
				ねつちから 熱や力のもとになる	ちにくほね 血や肉、骨になる	からだちようし 体の調子をととのえる			
11	月	○	2年生～6年生給食開始 肉みそ丼（ <small>むぎ</small> 麦ごはん、 <small>にく</small> 肉みそ丼の具） わかめスープ	<u>こめ</u> ・むぎ さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・みそ とうふ・わかめ	とうもろこし・ピーマン・にんにく もやし・ <u>たまねぎ</u> ・えのきたけ にんじん・ねぶかねぎ	624	24.8	20.6
13	水	○	【 <u>食べ物</u> を知ろう：春雨】 <small>むぎ</small> 麦ごはん 厚揚げの中華煮 <small>はるさめ</small> 春雨の酢の物	<u>こめ</u> ・むぎ あぶら・さとう・はるさめ ごまあぶら・かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ・とりにく	<u>たまねぎ</u> ・にんじん・たけのこ しいたけ・いんげん・にんにく キャベツ・きゅうり	621	22.8	19.0
14	木	○	【 <u>旬</u> のくだもの：新宮町産いちご】ハンバーガー （パン・ハンバーグケチャップソース・キャベツ） 具だくさんスープ いちご	パン・さとう かたくりこ・じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	キャベツ・りんご・にんにく <u>たまねぎ</u> ・にんじん・セロリ ほうれんそう・ <u>いちご</u>	622	29.8	21.8
15	金	○	【かみかみ献立：きんぴらずし】 きんぴら寿司 さけフライ <small>こまつな</small> 小松菜のしそ和え <small>たま</small> 玉ねぎのみそ汁	<u>こめ</u> ・さとう ごまあぶら・こむぎこ あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく さけ・とうふ・わかめ みそ	ごぼう・にんじん・しょうが <u>こまつな</u> ・キャベツ・ <u>たまねぎ</u> えだまめ・しそ・えのきたけ・ <u>みずな</u>	662	27.6	20.3
18	月	○	【みんなで協力して準備しよう】 1年生給食開始 <small>むぎ</small> 麦ごはん チキンカレー キャベツとコーンのサラダ	<u>こめ</u> ・むぎ・あぶら 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	<u>たまねぎ</u> ・にんにく・しょうが にんじん・トマト・りんご キャベツ・きゅうり・とうもろこし	621	23.7	16.5
19	火	○	【 <u>食べ物</u> を知ろう：スパゲッティ】 <small>こくとう</small> 黒糖パン スパゲッティナポリタン <small>ほうれんそう</small> ほうれん草のサラダ	パン・スパゲッティ あぶら・オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	<u>たまねぎ</u> ・にんじん・しめじ ピーマン・トマト・ほうれんそう キャベツ・りんご	607	26.9	20.3
20	水	○	【3つの食品グループを知ろう】 <small>むぎ</small> 麦ごはん <small>にく</small> 肉じゃが <small>こまつな</small> 小松菜のごま酢和え	<u>こめ</u> ・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・ハム	こんにゃく・ <u>たまねぎ</u> ・にんじん しいたけ・いんげん・ <u>こまつな</u> もやし	605	22.2	14.2
21	木	○	【料理を上手に盛り付けよう】 ワンローフパン ブルーベリージャム <small>はるやさい</small> 春野菜のクリームシチュー <small>だいず</small> 大豆ツナサラダ	パン・さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく いんげんまめ・とうにゅう なまクリーム・だいず・まぐろ	ブルーベリー・ <u>たまねぎ</u> ・にんじん キャベツ・アスパラガス・きゅうり とうもろこし・ブロッコリー	626	26.6	24.3
22	金	○	【 <u>旬</u> の野菜：たけのこ】 たけのこごはん いわしの梅煮 キャベツのおかか炒め じゃがいものみそ汁	<u>こめ</u> ・もちごめ あぶら・さとう・ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・いわし かつおぶし・とうふ・みそ	たけのこ・にんじん・うめ キャベツ・もやし・ <u>たまねぎ</u> えのきたけ・ <u>わけぎ</u>	608	27.5	18.7
25	月	○	【 <u>食べ物</u> を知ろう：麦】 <small>ちゅうかどん</small> 中華丼（ <small>むぎ</small> 麦ごはん、 <small>ちゅうかどん</small> 中華丼の具） もやしの和え物 アセロラゼリー	<u>こめ</u> ・むぎ・さとう・あぶら ごまあぶら・かたくりこ ノンエッグマヨネーズ・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・うずらたまご しらすばし・とりにく・みそ	<u>たまねぎ</u> ・キャベツ・ <u>こまつな</u> にんじん・しょうが・とうもろこし・しいたけ たけのこ・もやし・きゅうり・アセロラ	649	24.3	19.3
26	火	○	【 <u>旬</u> のくだもの：ニューサマーオレンジ】 ミルクパン 豆腐のミートソース煮 <small>やさい</small> 野菜ソテー ニューサマーオレンジ	パン・あぶら さとう・かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・だいず ベーコン	<u>たまねぎ</u> ・にんにく・にんじん・しめじ グリーンピース・とうもろこし・キャベツ ほうれんそう・ <u>ニューサマーオレンジ</u>	620	29.1	21.4
27	水	○	【 <u>食べ物</u> を知ろう：さば】 <small>むぎ</small> 麦ごはん さばのかば焼き <small>あお</small> 青のりあえ 厚揚げのみそ汁	<u>こめ</u> ・むぎ・あぶら かたくりこ・さとう ごま・じゃがいも	ぎゅうにゅう さば・あおのり・あつあげ みそ	しょうが・キャベツ・もやし にんじん・ <u>たまねぎ</u> ・ごぼう・ <u>みずな</u>	651	23.5	21.5
28	木	○	【料理の紹介：鶏肉と大豆のマーマレード煮】 パン ココアクリーム 粉ふきいも <small>とり</small> 鶏肉と大豆のマーマレード煮 <small>やさい</small> 野菜スープ	パン・ココアクリーム かたくりこ・じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく・だいず・ベーコン	グリーンピース・しょうが・みかん <u>たまねぎ</u> ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・セロリ	624	30.9	16.4

※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。

4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
根深ねぎ	大分
キャベツ	福岡、鹿児島、熊本
きゅうり	福岡、佐賀
セロリ	福岡、長崎

種類	主な産地
しめじ	福岡
ピーマン	鹿児島、宮崎
もやし	福岡
人参	九州

種類	主な産地
じゃがいも	北海道、九州
米、玉ねぎ、小松菜、 水菜、わけぎ、いちご ニューサマーオレンジ	糟屋郡および古賀市

