



# 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			
				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			
11	月	○	2年生～6年生給食開始 肉みそ丼 (麦ごはん、肉みそ丼の具) わかめスープ	こめ・むぎ さとう・ごま・あぶら 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・だいす・みそ ぶたにく・あつあげ・とりにく	とうもろこし・ピーマン・にんにく もやし・たまねぎ・えのきたけ にんじん・ねぶかねぎ	624	24.8	20.6
13	水	○	【食べ物を知ろう:春雨】 麦ごはん 厚揚げの中華煮 はるさめ す もの 春雨の酢の物	こめ・むぎ パン・さとう かたくりこ・じやがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	たまねぎ・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	○	【旬のくだもの:新宮町産いちご】ハンバーガー <sup>しんぐうまちさん</sup> (パン・ハンバーグケチャップソース・キャベツ) 真だくさんスープ いちご	パン・さとう かたくりこ・じやがいも 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 たまねぎ・にんじん・セロリ ほうれんそう・いちご	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 こまつな す もの 小松菜のしそ和え たまねぎのみそ汁	こめ・さとう ごまあぶら・こむぎこ あぶら・じやがいも	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 こまつな・キャベツ・たまねぎ えだまめ・しそ・えのきたけ・みずな	662	27.6	20.3
18	月	○	【みんなで協力して準備しよう】 <sup>きょうりく</sup> 1年生給食開始 麦ごはん チキンカレー キャベツとコーンのサラダ	こめ・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	たまねぎ・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	○	【食べ物を知ろう:スペゲッティ】 黒糖パン スペゲッティナポリタン ほうれん草のサラダ	パン・スペゲッティ 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	たまねぎ・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】 麦ごはん 肉じゃが こまつな 小松菜のごま酢和え	こめ・むぎ じやがいも・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・たまねぎ・にんじん しいたけ・いんげん・こまつな 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 はるやさい 春野菜のクリームシチュー 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・だいす・まぐろ	ブルーベリー・たまねぎ・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	○	【旬の野菜: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 じやがいものみそ汁	こめ・もちごめ あぶら・さとう・ごま じやがいも	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・たまねぎ えのきたけ・わけぎ	608	27.5	18.7
25	月	○	【食べ物を知ろう:麦】 中華丼 (麦ごはん、中華丼の具) もやしの和え物 アセロラゼリー	こめ・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	たまねぎ・キャベツ・こまつな 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	○	【旬のくだもの: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 やさしい 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 ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・だいす ベーコン	たまねぎ・にんにく・にんじん・しめじ グリンピース・とうもろこし・キャベツ ほうれんそう・ニューサマーオレンジ	620	29.1	21.4
27	水	○	【食べ物を知ろう:さば】 むぎごはん さばのかば焼き 青のりえあえ 厚揚げのみそ汁	こめ・むぎ・あぶら かたくりこ・さとう ごま・じやがいも	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・たまねぎ・ごぼう・みずな	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 とりにく だいす 鶏肉と大豆のマーマレード煮 野菜スープ	パン・ココアクリーム かたくりこ・じやがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく・だいす・ベーコン	グリンピース・しょうが・みかん たまねぎ・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

