



令和4年3月分 予定献立表

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	使われている食品と体内での主な働き			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (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	水	○	【旬のくだもの:はるか】 麦ごはん マーボー豆腐 バンサンスー はるか	こめ・むぎ・さとう あぶら・かたくりこ はるさめ・ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・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・はるか	619	22.3	17.0
2	木	○	【リクエスト献立:ココア揚げパン】 ココア揚げパン 三色サラダ ニョッキのトマトソース煮	パン・あぶら さとう・こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず	とうもろこし・ブロッコリー・だいこん かぼちゃ・たまねぎ・にんじん セロリ・えのきたけ・パセリ・トマト	670	23.3	25.3
3	金	○	【行事食:ひなまつり(3日)】 ちらしずし さわらのみそ焼き 小松菜のおひたし すまし汁 ひなあられ	こめ・さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ さわら・みそ・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	604	24.6	16.3
6	月	○	【食器の並べ方】 麦ごはん 鱈の南蛮ソースかけ 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・ごま あぶら・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・だいこん にんじん・たまねぎ	627	21.3	17.3
7	火	○	【エネルギーになる食べ物を知ろう】 ソフトフランスパン ブルーベリージャム 豚肉のチリソース煮 粉ふきいも 卵スープ	パン・さとう あぶら・じゃがいも たかきびマカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご ベーコン・くきわかめ	ブルーベリー・にんにく・たまねぎ ごぼう・ブロッコリー・にんじん とうもろこし・キャベツ	602	25.5	18.7
8	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	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・はちみつ 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・ブロッコリー ほうれんそう・しょうが・にんにく・トマト りんご・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	644	22.3	20.7
9	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 でこぼん	パン・さとう ごま・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく みそ・あさり・ベーコン いんげんまめ・とうにゅう	しょうが・キャベツ・にんじん たまねぎ・パセリ・でこぼん	619	29.4	22.1
10	金	○	【郷土食:鎌倉(けんちん汁)】 麦ごはん いわしかりかりフライ 大根のごまあえ けんちん汁	こめ・むぎ・じゃがいも ごま・さとう・さといも ごまあぶら・かたくりこ	ぎゅうにゅう いわし・しらすぼし とうふ	だいこん・こまつな・キャベツ こんにやく・にんじん・ごぼう れんこん・しいたけ・たまねぎ・みずな	617	19.4	19.7
13	月	○	【かみかみ献立:アーモンド】 麦ごはん とり南うどん 厚揚げとキャベツのみそ炒め アーモンド	こめ・むぎ・うどん さとう・かたくりこ あぶら・アーモンド	ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ・あぶらあげ あつあげ・ベーコン・みそ	ごぼう・えのきたけ・ねぶかねぎ しいたけ・しょうが・にんにく・にら たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし	620	22.8	20.8
14	火	○	【リクエスト献立:メロンパン】 メロンパン風トースト ひよこ豆のサラダ 具だくさんスープ	パン・こむぎこ マーガリン・バター さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう ひよこまめ・ぶたにく	カリフラワー・ブロッコリー とうもろこし・たまねぎ・トマト キャベツ・にんじん・だいこん	663	21.7	29.0
15	水	○	【卒業祝い献立:赤米ごはん、リクエスト献立:から揚げ】 赤米ごはん 鶏のから揚げ おひたし じゃがいものみそ汁 巣立ちゼリー	こめ・もちあかまい かたくりこ・あぶら・さとう ごま・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	しょうが・にんにく・こまつな だいこん・たまねぎ・にんじん みずな・すだち	642	23.5	17.6
16	木	○	【1年をふりかえろう】 キャロットパン 豆乳シチュー ハムサラダ	パン じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・いんげんまめ とうにゅう・ハム	たまねぎ・にんじん・えだまめ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	636	25.8	29.8

*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(太字にしています)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	福岡、熊本	パセリ	大分	人参	九州	米、小松菜、水菜 大根、根深ねぎ はるか、でこぼん	新宮町、古賀市
きゅうり	福岡、佐賀、鹿児島	白菜	長崎、熊本	じゃがいも	北海道、九州		
セロリ	福岡	もやし	大分、福岡	玉ねぎ	北海道		
にら	大分、熊本	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お願いいたします。

