



令和5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	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)
				さいろ	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			
12	水	○	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 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・ たまねぎ ・えのきたけ にんじん・ねぶかねぎ	600	23.3	19.5
14	金	○	【食べ物を知ろう:春雨】 麦ごはん 厚揚げの中華煮 春雨の酢のもの	こめ・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	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	602	21.4	18.8
17	月	○	【かみかみ献立:きんぴらずし】 きんぴら寿司 あじフライ キャベツのしそあえ 玉ねぎのみそ汁	こめ・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 あじ・とうふ・あぶらあげ 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・しめじ・ みずな	604	23.5	18.0
18	火	○	【料理の紹介:鶏肉と大豆のマーマレード煮】 キャロットパン 鶏肉と大豆のマーマレード煮 粉ふきいも 野菜スープ	パン・さとう かたくりこ・じゃがいも たかきびマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく・だいず・ベーコン	えだまめ・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	630	27.0	27.2
19	水	○	【みんなで協力して準備しよう】 1年生給食開始 麦ごはん チキンカレー フルーツミックス	こめ・むぎ・あぶら こめこカレールウ	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 みかん・パイン・もも	636	19.0	16.9
20	木	○	【食べ物を知ろう:スパゲッティ】 黒糖パン スパゲッティナポリタン キャベツとコーンのサラダ	パン・スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ あぶら・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・ウインナー まぐろ	たまねぎ ・にんじん・しめじ ピーマン・トマト・キャベツ きゅうり・とうもろこし	604	25.2	21.1
21	金	○	【3つの食品グループを知ろう】 麦ごはん 肉じゃが 小松菜サラダ	こめ・むぎ じゃがいも・さとう あぶら・オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく くきわかめ・しらすぼし	こんにやく・ たまねぎ ・にんじん しいたけ・いんげん・ こまつな キャベツ・とうもろこし	602	20.0	16.6
24	月	○	【旬の野菜:たけのこ】 たけのこごはん いわしの生姜煮 キャベツのおかか炒め じゃがいものみそ汁	こめ・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・しょうが キャベツ・もやし・ たまねぎ えのきたけ・ みずな	620	23.9	23.6
25	火	○	【給食当番の身支度】 パン いちごジャム 春野菜のクリームシチュー 大豆ツナサラダ オレンジ	パン・さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ とうにゅうホワイトルウ	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	いちご・ 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・オレンジ	625	25.1	23.4
26	水	○	【食べ物を知ろう:麦】 中華丼(麦ごはん、中華丼の具) もやしのあえ物 りんごゼリー	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・うずらたまご かまぼこ・わかめ・しらすぼし	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・りんご	608	20.1	17.9
27	木	○	【料理を上手に盛り付けよう】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) 真だくさんスープ	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 ベーコン	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	617	27.8	24.2
28	金	○	【食べ物を知ろう:さば】 麦ごはん さばのかば焼き 鯖のりあえ 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・ たまねぎ ・ごぼう・ みずな	623	21.8	20.7

※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**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
ピーマン	熊本、大分
キャベツ	熊本、福岡
きゅうり	熊本、佐賀
セロリ	福岡

種類	主な産地
しめじ	福岡
もやし	大分
人参	長崎、福岡
じゃがいも	鹿児島、長崎

種類	主な産地
オレンジ	アメリカ
米、玉ねぎ、根深ねぎ 小松菜、水菜	新宮町、古賀市



保護者の方へ

学校給食は、栄養バランスのとれた食事であるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。

