



令和6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	金	○	【行事食:ひなまつり(3日)】 ちらしずし ヒレカツ こまつなのおひたし すまし汁 ひなあられ	こめ・さとう ひなあられ・パンこ こむぎこ・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・ぶたにく とうふ・わかめ	しいたけ・にんじん・たけのこ こまつな・はくさい・たまねぎ・ごぼう えのきたけ・ねぎ・にんじん・いんげん	672	23.6	23.4
4	月	○	【食器の並べ方】 むぎごはん ハヤシライス ハムサラダ かぼちゃプリン	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・こめこハヤシルウ あぶら・オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ハム	きゅうり・キャベツ にんじん・たまねぎ・トマト マッシュルーム・とうもろこし・かぼちゃ	673	20.4	20.0
5	火	○	【旬の野菜:カリフラワー】 パン みかんジャム たまねぎスープ ハンバーグきのこソースかけ サラダ	パン・さとう・かたくりこ みかんジャム・あぶら こめこホワイトルウ	ぎゅうにゅう・ベーコン とうにゅう・ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう マッシュルーム・とうもろこし・えのきだけ カリフラワー・ロマネスコカリフラワー	683	25.4	28.2
6	水	○	【食べ物を知ろう:ほうれん草】 ごはん シイラフライ こまつなのあえもの ぶたじる	こめ パンこ・こむぎこ さといも・さとう	ぎゅうにゅう・シイラ ぶたにく・あぶらあげ みそ・あつあげ	こまつな・にんじん・えのきだけ たまねぎ	603	27.0	19.7
7	木	○	【食べ物を知ろう:レンズ豆】 ソフトフランスパン ココアクリーム ビーフシチュー レンズまめのサラダ	パン・さとう あぶら・じゃがいも・オリーブオイル とうにゅうクリーム・ココアクリーム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・まぐろ レンズまめ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー トマト・とうもろこし・きゅうり・りんご	635	26.6	20.3
8	金	○	【郷土食:鎌倉(けんちん汁)】 むぎごはん いわしのしょうがに きゅうりのサラダ けんちんじる	こめ・むぎ さとう・さといも・あぶら ごまあぶら・かたくりこ	ぎゅうにゅう いわし・とりにく とうふ	きゅうり・とうもろこし・しょうが こんにやく・にんじん・ごぼう・りんご れんこん・しいたけ・たまねぎ・みずな	615	20.6	21.7
11	月	○	【エネルギーになる食べ物を知ろう】 むぎごはん ぎゅうどんのぐ くきわかめのにつけ ごじる	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・だいず・とりにく みそ・あぶらあげ・くきわかめ	たまねぎ・しょうが・ねぶかねぎ にんじん・しいたけ・ねぎ あかピーマン・ごぼう・こんにやく	655	26.0	22.8
12	火	○	【料理の紹介:まっちゃきなこ揚げパン】 まっちゃきなこ揚げパン さんしょくサラダ コーンシチュー	パン・あぶら・こめこホワイトルウ さとう・じゃがいも とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン・しろいんげんまめ とうにゅう・きなこ	とうもろこし・ブロッコリー・だいこん たまねぎ・にんじん・ロマネスコカリフラワー あかピーマン・りんご	624	20.1	26.9
13	水	○	【卒業お祝い献立】 あかまいごはん ぎんだらみりん ツナサラダ みそしる おいわいケーキ(チョコ)	こめ・もちあかまい とうにゅうチョコケーキ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう まぐろ・ぎんだら とうふ・わかめ	キャベツ・ブロッコリー たまねぎ・にんじん・えのきだけ ねぎ	641	26.2	22.5
15	金	○	【楽しい給食時間をすごそう】 むぎごはん にくみそどんのぐ わかめスープ みかんゼリー	こめ・むぎ さとう・ごま あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・あかみそ とうふ・わかめ・みそ	とうもろこし・ピーマン にんにく・えのきだけ たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ・みかん	632	23.1	19.0
18	月	○	【旬の野菜:春キャベツ】 むぎごはん やさいカレー ハニーサラダ せとうちレモンゼリー	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・オリーブオイル こめこカレールウ・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう・まぐろ	たまねぎ・にんじん・こまつな・ブロッコリー しょうが・にんにく・トマト・りんご・レモン キャベツ・きゅうり・とうもろこし	702	22.9	21.3
19	火	○	【1年をふりかえろう】 ワンローフパン りんごジャム ごぼうサラダ サケのハーブやき コーンクリームスープ	パン・オリーブオイル じゃがいも・とうにゅうクリーム ノンエッグマヨネーズ・りんごジャム	ぎゅうにゅう まぐろ・さけ とうにゅう・ウインナー	たまねぎ・にんじん きゅうり・とうもろこし・にんにく パセリ・バジル・ごぼう・りんご	641	29.7	24.1

*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、地産地消に取り組んでいます。給食で使用する食材は、なるべく県産品(太字)の使用に努めています。

(特に新宮町・古賀市産の食品(太字)の使用に努めています。)

種類	主な産地
キャベツ	福岡・熊本
玉ねぎ	北海道
人参	長崎・鹿児島
きゅうり	福岡
ほうれんそう	福岡・宮崎
白菜	大分・鹿児島

種類	主な産地
根深ねぎ	福岡
あかピーマン	宮崎
ピーマン	宮崎
ごぼう	九州
里芋	九州

種類	主な産地
じゃがいも	北海道
麦	福岡
米、小松菜、水菜 ねぎ、大根	新宮町、古賀市 福岡
しめじ・えのきだけ	福岡

【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。

