



よていこんだてひょう
令和6年5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)	タンパク質 (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	体の調子をとどめる			
1	水	○	【食卓のあいさつ:いただきます】 さばのそぼろどん(むぎごはん、さばのそぼろ) ほうれんそうのあえもの みそしる	こめ・むぎ さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さば・とうふ・わかめ みそ	こんにやく・しょうが ほうれんそう・たまねぎ えのきたけ・みずな・とうもろこし	628	21.4	23.6
2	木	○	【料理の紹介:ハニーマスタードチキン】 パン みかんジャム ハニーマスタードチキン つけあわせ(ブロッコリー) コーンクリームスープ	パン・あぶら はちみつ・じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とり とうにゅう	ブロッコリー・とうもろこし たまねぎ・にんじん みかん・レモン	620	27.6	21.7
7	火	○	【食べ物を知ろう:ほうれん草】 こくとうパン スパゲティナーポリタン ほうれんそうサラダ	パン・スパゲティ 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 さとう	たまねぎ・ピーマン にんじん・キャベツ・トマト ほうれんそう・しめじ	610	23.1	18.6
8	水	○	【食べ物を知ろう:さといも】 むぎごはん さばのオイルやき こまつなごまネーズ さといものみそしる	こめ・むぎ・さとう さといも・こめこ・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さば・とうふ みそ・あぶらあげ	こまつな・とうもろこし みずな・たまねぎ	665	28.8	21.6
9	木	○	【上手に盛り付けよう】 ホットドッグ(ウインナー・キャベツ・ケチャップ) ガーリックスープ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・とり さとう	キャベツ・にんにく たまねぎ・にんじん ほうれんそう	603	24.1	27.2
10	金	○	【かみかみ献立:こんにやく】 むぎごはん あじなはんぱづけ こんにやくのいためもの かぼちゃのみそしる	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう あじ・とうふ・みそ ぶたにく	こんにやく・しょうが にんじん・いんげん・しいたけ こまつな・たまねぎ・かぼちゃ	605	21.4	16.3
13	月	○	【料理の紹介:いわし】 むぎごはん いわしかりかりフライ キャベツのマヨネーズあえ ぶたじる	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう いわし・ぶたにく あつあげ	こまつな・キャベツ・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ	658	20.5	24.2
14	火	○	【食べ物を知ろう:トマト】 ソフトフランスパン トマトとうにゅうシチュー れんこんサラダ	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 まぐろ・とうにゅう ぶたにく	にんじん・たまねぎ・トマト キャベツ・れんこん	634	22.6	25.6
15	水	○	【福岡県の郷土料理:がめに】 むぎごはん がめに こまつなあえ ぶどうゼリー	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり・まぐろ さとう	こんにやく・たけのこ・にんじん しいたけ・いんげん・きんぎょ キャベツ・もやし・れんこん・ぶどう	604	21.6	14.4
16	木	○	【新宮町でできるもの:新宮町産いちごジャム】 パン いちごジャム ぶたにくのトマトにこみ こふきいも きりぼしだいこんとベーコンのスープ	パン じゃがいも・あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン いんげんまめ	たまねぎ・みずな・トマト にんにく・にんじん・キャベツ きりぼしだいこん・いちご・えのきたけ	609	24.1	22.3
17	金	○	【料理の紹介:八珍豆腐】 むぎごはん はちんどうふ はるさめのあえもの オレンジ	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・あぶら・はるさめ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが たけのこ・しいたけ・いんげん・きくらげ もやし・キャベツ・オレンジ	615	17.5	20.5
20	月	○	【食べ物を知ろう:昆布】 むぎごはん じゃがいものうまに こんぶあえ とうにゅうプリン	こめ・むぎ じゃがいも・さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・こんぶ とうにゅう	たまねぎ・にんじん・しいたけ いんげん・こんにやく・もやし こまつな・キャベツ	613	18.5	13.9
21	火	○	【食べ物を知ろう:アスパラガス】 きなこあげパン キャベツとベーコンのスープに アスパラガスのごまネーズ	パン・あぶら・さとう じゃがいも・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン・とり きなこ	アスパラガス・カリフラワー たまねぎ・にんじん キャベツ・こまつな	603	22.0	27.9
22	水	○	【食べ物を知ろう:きゅうり】 しそごはん ぐうどん あげしゅうまい・やさいのそくせきづけ	こめ・むぎ・うどん さとう・ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう・とり あぶらあげ・わかめ ぶたにく	しいたけ・キャベツ にんじん・ねぎ・しょうが きゅうり・しそ	635	22.6	18.5
23	木	○	【食べ物を知ろう:かぼちゃ】 ツナサンド(まるパン、ツナサンドのぐ) パンキンクスープ せとうちレモンゼリー	パン・さとう ノンエッグマヨネーズ こめこホイとルウ	ぎゅうにゅう・まぐろ ベーコン とうにゅう	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・かぼちゃ レモン	616	22.5	25.2
24	金	○	【料理の紹介:カレー】 むぎごはん ポークカレー カリフラワーのサラダ	こめ・むぎ じゃがいも あぶら・こめこカレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ・にんじん・しょうが トマト・にんにく・りんご・レモン キャベツ・とうもろこし・カリフラワー	644	20.7	21.6
28	火	○	【食べ物を知ろう:大豆】 ミルクパン とうふのミートソースに・ウインナーサラダ	パン・あぶら・さとう でんぶん・こめこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ ウインナー	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく・えだまめ マッシュルーム	644	25.4	28.0
29	水	○	【食べ物を知ろう:たまねぎ】 むぎごはん さばのおやき ひじきとだいずのもの たまねぎのみそしる	こめ・むぎ さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう さば・とうふ・あぶらあげ みそ・だいず・ひじき	たまねぎ・にんじん ねぎ	615	22.0	22.4
30	木	○	【食べ物を知ろう:豆乳】 パン りんごジャム げんきサラダ コーンとうにゅうシチュー	パン じゃがいも・あぶら こめこホイとルウ	ぎゅうにゅう ハム・ぶたにく・こんぶ とうにゅう・かつおぶし	キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・えだまめ きゅうり・ロマネスコカリフラワー	605	22.9	20.4
31	金	○	【世界の料理(韓国):ピビンパブ、チャブチェ】 ピビンパブ(むぎごはん、ピビンパブ、) チャブチェ オレンジ	こめ・むぎ・あぶら さとう・でんぶん はるさめ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン	にんじん・もやし・ほうれんそう いんげん・にんにく・たまねぎ・にら たけのこ・しいたけ・あかピーマン・オレンジ	615	20.2	19.5

※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。)

5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
キャベツ	高崎・熊本
きゅうり	佐賀 高崎 熊本
ごぼう	九州
ピーマン	鹿児島 熊本 大分
赤ピーマン	高崎・高知

種類	主な産地
えのきたけ・しめじ	福岡
もやし	福岡
じゃがいも	鹿児島・長崎
たまねぎ	長崎・佐賀・福岡
人参	福岡・熊本・大分

種類	主な産地
ねぎ	福岡
みずな	古賀
葉	福岡
オレンジ	アメリカ

