



令和6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)
				さいり	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			
10	水	○	【食べ物を知ろう:春雨】 むぎごはん あつあげのちゅうかに はるさめのすのもの	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	606	24.2	23.3
12	金	○	【旬の野菜:たけのこ】 たけのこごはん いわしのしょうがに キャベツのおかかいため さつまじる	こめ あぶら・さとう さつまいも	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・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・ごぼう・たまねぎ ねぎ	626	24.1	20.2
15	月	○	【野菜のはなし:ピーマン】 むぎごはん ぶたにくとピーマンのいためもの はるさめスープ	こめ・むぎ あぶら・さとう かたくりこ・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく あかみそ・ベーコン とうふ	たまねぎ・しょうが・にんにく・にら にんじん・たけのこ・キャベツ・ピーマン しいたけ・えのきたけ・もやし・とうもろこし	602	26.0	23.6
16	火	○	【料理の紹介:鶏肉と大豆のマーメレード煮】 こくとうパン とりにくとだいたいのマーメレードに こふきいも やさいスープ	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・だいたい・ベーコン	アスパラガス・しょうが・みかん たまねぎ・にんじん・キャベツ こまつな	657	21.2	18.8
17	水	○	【みんなで協力して準備しよう】 むぎごはん チキンカレー ハニーサラダ みかんゼリー	こめ・むぎ・あぶら こめこカレールウ オリーブオイル・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・まぐろ とうにゅう	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・レモン・みかん	672	23.9	29.6
18	木	○	【食べ物を知ろう:スパゲッティ】 キャロットパン 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	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	621	22.0	20.6
19	金	○	【かみかみ献立:きんぴらずし】 きんぴらずし メンチカツ キャベツのしそあえ たまねぎのみそしる	こめ・さとう ごまあぶら・こめこ あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく・とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	ごぼう・にんじん・しょうが・いんげん キャベツ・たまねぎ・こまつな えのきたけ・しそ・みずな	619	21.2	19.9
22	月	○	【食べ物を知ろう:さば】 むぎごはん さばのかばやき こんぶあえ かぼちゃのみそしる	こめ・むぎ・あぶら かたくりこ・さとう ごま	ぎゅうにゅう さば・あぶらあげ・わかめ みそ・こんぶ・かつおぶし	しょうが・キャベツ・みずな にんじん・たまねぎ・ねぎ かぼちゃ	624	27.6	25.1
23	火	○	【料理を上手に盛り付けよう ハンバーガー】 まるパン ハンバーガーのトマトケチャップソース ゆでキャベツ ぐだくさんスープ	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 ほうれんそう	618	19.9	19.1
24	水	○	【3つの食品グループを知ろう】 むぎごはん にくじゃが ハムサラダ	こめ・むぎ じゃがいも・さとう あぶら・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ハム	こんにやく・たまねぎ・にんじん しいたけ・いんげん・きゅうり キャベツ	602	22.1	22.0
25	木	○	【給食当番の身支度】 ワンローフパン いちごジャム はるやさいのクリームシチュー レンズまめのサラダ	パン・さとう・あぶら オリーブオイル・じゃがいも とうにゅうクリーム こめことうにゅうホワイトルウ	ぎゅうにゅう とうにゅう レンズまめ まぐろ・ウインナー	いちご・たまねぎ・にんじん アスパラガス・きゅうり りんご・とうもろこし	625	25.1	23.4
26	金	○	【給食当番の身支度】 むぎごはん ハヤシライス キャベツとキュウリのサラダ	こめ・むぎ さとう・あぶら・じゃがいも こめこハヤシルウ・オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん・トマト たまねぎ・マッシュルーム きゅうり・とうもろこし・キャベツ	613	19.3	18.6
30	火	○	【食べ物を知ろう ライムギ】 ライムギパン りんごジャム ポトフ だいたいとツナのサラダ	ライムギパン・さとう あぶら・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ウインナー だいたい・まぐろ	たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・アスパラガス りんご・とうもろこし	648	26.3	26.0

※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。)

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
さつまいも	宮崎 鹿児島
キャベツ	福岡 熊本 大分 鹿児島
きゅうり	佐賀 福岡 熊本
かぼちゃ	ニュージーランド
ごぼう	九州
ピーマン	鹿児島 熊本 大分

種類	主な産地
しめじ	福岡
えのきたけ	福岡
もやし	大分
小松菜	福岡
じゃがいも	北海道
玉ねぎ・人参	北海道

種類	主な産地
ねぎ	福岡
みずな	古賀
米	新宮・糟屋
麦	福岡



※※※ 保護者の皆様へ※※※

- ・食事環境をととのえるために、清潔なナフキン、マスクを持たせていただきますようお願いいたします。
- ・給食当番エプロン等の洗濯や補修についても、ご協力をよろしくお願いいたします。

