



令和7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	つかうしょくひん (三色えいようべつ)			ねつりょう (kcal)	タンパク質 (g)	しづら 脂肪 (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			
3月	○		【行事食:ひなまつり(3日)】 ちらしづし サケフライ こまつなのおひたし すまじる みかんゼリー	こめ・さとう 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・さけ 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・みかん えのきだけ・ねぎ・いんげん・ごぼう	654	26.0	20.8
4火	○		【料理の紹介:まっちゃんこあげパン】 まっちゃんこあげパン 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 とうにゅう・きなこ	とうもろこし・ほうれんそう・カリフラワー たまねぎ・にんじん ブロッコリー	602	20.5	25.4
5水	○		【食器の並べ方】 むぎごはん すきやき だいこんとハムのマリネ こんぶつくだに	こめ・むぎ・さとう オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ハム とうふ・こんぶ・かつおぶし	だいこん・きゅうり・レモン・こんにゃく にんじん・たまねぎ・ごぼう・しいたけ はくさい・ねぶかねぎ・えのきだけ	606	22.0	16.9
6木	○		【キャベツ】 ツナサンド(パン ツナサラダ) かぼちゃスープ	パン・とうにゅうクリーム ノンエッグマヨネーズ こめこホワイトルウ	ぎゅうにゅう・ベーコン とうにゅう・まぐろ こめ・むぎ	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり かぼちゃ	608	24.5	27.0
7金	○		【ブロッコリー】 むぎごはん いわししょうがに ブロッコリーのおかかに あつあげのみそしる	さとう ぎゅうにゅう みそ・あつあげ	いわし・わかめ ぶたにく・あぶらあげ	ブロッコリー・とうもろこし たまねぎ・しいたけ ねぶかねぎ・しょうが	600	22.5	19.9
10月	○		【福岡県産 シイラ】 むぎごはん シイラフライ くきわかめのにつけ ぶたじる	こめ・むぎ・こむぎこ さとう・さといも・あぶら でんぶん・パンこ・ごま	ぎゅうにゅう しいら・みそ・くきわかめ ぎゅうにく・あぶらあげ・ぶたにく	にんじん・だいこん・ごぼう たまねぎ・こんにゃく・ねぎ	653	25.9	21.0
11火	○		【エネルギーになる食べ物を知ろう】 キャロットパン ソーセージ ジャーマンポテト ミートボールスープ	キャロットパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ウインナー ぶたにく・ベーコン・だいす	はくさい・たまねぎ にんじん・ほうれんそう とうもろこし・パセリ・にんにく	638	22.8	35.7
12水	○		【カレー】 むぎごはん カレー ハニーサラダ ヨーグルト	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・ヨーグルト とうにゅう・まぐろ	たまねぎ・にんじん 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	689	23.6	20.3
13木	○		【卒業お祝い献立】 こくとうパン てりやきチキン やさいスープ ブロッコリー おいわいケーキ(とうにゅういちご)	こくとうパン・あぶら じゃがいも とうにゅうケーキ・こめこ	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン とうにゅう	ブロッコリー たまねぎ・にんじん・とうもろこし いちご・パセリ	663	27.0	30.9
17月	○		【楽しい給食時間をすごそう】 むぎごはん さばのホイルやき こまつなのごまあえみそしる	こめ・むぎ さとう・ごま	ぎゅうにゅう さば・あぶらあげ みそ・わかめ	こまつな・しめじ たまねぎ・ねぎ	603	25.9	17.5
18火	○		【1年をふりかえろう】 ワンローフパン りんごジャム ポトフ だいすとツナのサラダ	パン・りんごジャム ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ウインナー だいす・まぐろ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん きゅうり・とうもろこし・キャベツ ブロッコリー・りんご	605	25.6	25.1
19水	○		【1年をふりかえろう】 むぎごはん にくじやが キャベツのサラダ	こめ・むぎ・さとう 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・まぐろ	キャベツ・カリフラワー にんじん・たまねぎ・いんげん こんにゃく	631	20.1	20.1

*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
きゅうり	佐賀 熊本 宮崎
キャベツ	福岡 熊本 宮崎
はくさい	大分 熊本 宮崎
だいこん	新宮町・古賀市

種類	主な産地
根深ねぎ	大分
たまねぎ	北海道
じゃがいも	北海道
人参	長崎・熊本・鹿児島

種類	主な産地
小松菜	新宮町 古賀市
ねぎ	福岡
米	糟屋(福岡)
麦	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。

