



令和7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)	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	からだの調子をととのえる			
9	水	○	【3つの食品グループを知ろう】 むぎごはん にくじやが ハムサラダ	こめ・むぎ じやがいも・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	こんにゃく・たまねぎ・にんじん しいたけ・いんげん・きゅうり キャベツ	610	19.3	18.2
11	金	○	【たけのこ】 たけのこごはん さばのしおやき 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・さば かつおぶし・とうふ・みそ・いりこ	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	600	23.1	24.2
14	月	○	【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 でんぶん・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・えのきだけ・とうもろこし・ねぶかねぎ	620	23.1	18.0
15	火	○	【マーマレード】 こくとうパン とりにくとだいすのマーマレードに こふきいも やさいスープ	パン・さとう・あぶら でんぶん・じやがいも たかきびマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく・だいす・ベーコン	アスパラガス・しょうが・みかん・オレンジ たまねぎ・にんじん・キャベツ こまつな	601	26.9	24.3
16	水	○	【みんなできょうりょくしてじゅんびしよう】 むぎごはん 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・じやがいも オリーブオイル・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・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・とうもろこし キャベツ・きゅうり・レモン・みかん	679	21.3	20.0
17	木	○	【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 ワインナー 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	615	20.3	26.6
18	金	○	【きんぴらずし】 きんぴらずし いわしのかりかりフライ キャベツのしそあえ たまねぎのみぞしる	こめ・さとう ごまあぶら・こめこ あぶら・じやがいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ・いりこ	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 えのきだけ・しそ・みずな	604	20.4	19.9
21	月	○	【マーポーどうふ】 むぎごはん マーポーどうふ わかめのちゅうかあえ	こめ・むぎ あぶら・でんぶん ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・わかめ・ハム	たまねぎ・にんにく・しょうが にんじん・しいたけ・ねぎ きゅうり・とうもろこし	603	22.9	18.2
22	火	○	【ハンバーガー】 まるパン ハンバーグのトマトケチャップソース ゆでキャベツ ミネストローネ	パン・さとう でんぶん・じやがいも たかきびマカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく ワインナー	キャベツ・りんご・にんにく たまねぎ・にんじん トマト・パセリ	614	25.9	23.9
23	水	○	【あじ】 むぎごはん あじのごまてりやき ほうれんそうサラダ かぼちゃのみぞしる	こめ・むぎ・あぶら でんぶん・ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう あじ・あぶらあげ・ハム みそ・いりこ	とうもろこし・ほうれんそう たまねぎ・ねぎ かぼちゃ	600	25.8	19.4
24	木	○	【ハニートースト】 ハニートースト ごぼうときゅうりのサラダ ぐだくさんスープ	パン・さとう・はちみつ だいすバター・じやがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう まぐろ・とりにく ひよこまめ・ベーコン	ごぼう・きゅうり・たまねぎ キャベツ・にんじん・トマト にんにく	602	21.2	28.5
25	金	○	【きゅうしょくとうばん】 むぎごはん ハヤシライス レンズまめのサラダ	こめ・むぎ さとう・あぶら・じやがいも 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 まぐろ・レンズまめ	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・りんご	607	20.0	17.5
28	月	○	【はるさめ】 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・でんぶん	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	600	21.2	18.8
30	水	○	【くきわかめ】 むぎごはん ポテトとおこめのササミカツ くきわかめのにつけ ぶたじる	こめ・むぎ さとう・ごま・じやがいも・あぶら さといも・でんぶん・こめこ	ぎゅうにゅう・いりこ とりにく・ぎゅうにく・ぶたにく くきわかめ・あぶらあげ・みそ ねぎ	こんにゃく にんじん・たまねぎ・ごぼう ねぎ	603	23.1	18.4

※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。

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
きゅうり	福岡 佐賀
キャベツ	福岡 熊本
かぼちゃ	北海道
さつまいも	宮崎 熊本
ピーマン	鹿児島

種類	主な産地
根深ねぎ	大分
たまねぎ	福岡 九州
じゃがいも	九州
人参	九州
しめじ えのき	福岡

種類	主な産地
にら	宮崎 熊本
小松菜	福岡
ねぎ	福岡
米	糖屋(福岡)
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します。

