



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) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
|-----|----|----|---|--|--|---|--------------|--------------|-----------|
| | | | | さいろ | 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 | | | |
| 9 | 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 | 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・えのきたけ・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 とりにくとだいず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・じゃがいも たかきびマカロニ | ぎゅうにゅう とりにく・だいず・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ぴしよう】 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 こめコカレールウ・じゃがいも 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 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 | 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 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 | ○ | 【マーボーどうふ】 むぎごはん マーボーどうふ 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・じゃがいも たかきびマカロニ | ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく ウインナー | 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 かぼちゃのみそしる | 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 だいずバター・じゃがいも 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 | ○ | 【きゅうしよくとうばん】 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 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・じゃがいも・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 | こんにやく 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 | 糟屋（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。

