

令和3年4月



学校給食献立予定表



新宮町立新宮小学校

日付曜日	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)	脂肪 (g)
			主に体の組織をつくる (あか)	主に体の調子を整える (みどり)	主にエネルギーになる (きいろ)			
12 (月)	○	しらすごはん ピリからにくじゃが かおりあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう しらすぼし やきのり	ほうれんそう にんじん ねぶかねぎ	たまねぎ もやし こんにやく しいたけ にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	2~6年生給食開始日 578 20.4 13.4	
14 (水)	○	むぎごはん かみかみいりこ はっぼうさい はるさめのすのもの	ぶたにく うずらたまご あさり いか かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ ハム	チンゲンサイ にんじん たまねぎ きゅうり	キャベツ たけのこ しいたけ しょうが	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	607 27.8 16.8
15 (木)	○	チキンカツバーガー (ミルクパン、チキンカツ、キャベツ) クラムチャウダー ニューサマーオレンジ	チキンカツ しろいんげんまめ あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ とうもろこし	キャベツ たまねぎ ニューサマー オレンジ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ あぶら バター	663 29.5 26.0
16 (金)	○	ごはん さばのうめやき こんぶあえ ぶたじる	とうふ ぶたにく さば	ぎゅうにゅう こんぶつくだに みそ	ごまつな にんじん ねぎ ごぼう	もやし たまねぎ こんにやく えのきだけ ばいにく	こめ じゃがいも さとう ごま	671 26.6 23.4
19 (月)	○	むぎごはん あじつけのり ぶたにくとやさいのみそに すのもの	ぶたにく あつあげ てんぶら こめみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし のり わかめ	にんじん こんにやく たけのこ	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	食育の日(毎月19日) 644 25.4 17.4
20 (火)	○	こくとうパン とうにゅうシチュー やさいソテー いちご	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう とうにゅうクリーム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ いちご もやし とうもろこし	こくとうパン じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター あぶら	1年生給食開始日 611 26.5 22.7
21 (水)	○	むぎごはん ビーフカレー フルーツかんでん	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ みかん パイン しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら カクテルゼリー	671 20.1 17.9	
22 (木)	○	ぶどうパン とうふのミートソースに ひじきサラダ オレンジ	とうふ だいず ぎゅうミンチ ぶたミンチ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな グリーンピース	きゅうり しめじ たまねぎ にんにく オレンジ	ぶどうパン かたくりこ さとう ごま ノンエッグマヨ	655 29.4 21.6
23 (金)	○	むぎごはん いわしのしょうがに アーモンドあえ あつあげのみそしる	あつあげ いわししょうがに	ぎゅうにゅう みそ	ごまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ きりぼしだいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド	659 25.0 21.4
26 (月)	○	たけのごはん あげはるまき きゅうりのおかかあえ かきたまじる	たまご とうふ とりミンチ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ たけのこ	きゅうり たまねぎ えのきだけ とうもろこし	こめ さとう はるまき あぶら かたくりこ	629 23.4 23.1
27 (火)	○	食パン いちごジャム ぶたにくとあつあげのチリソースに ぐだくさんスープ	あつあげ ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう キャベツ しめじ にんにく	パン さとう じゃがいも あぶら いちごジャム	628 26.4 21.9
28 (水)	○	むぎごはん わかたけじる さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために	さわら とうふ てんぶら こめみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう あぶら	628 27.5 16.5
30 (金)	○	むぎごはん おやこに ひじきのさっぱりあえ ぶどうゼリー	たまご とりにく	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	にんじん ねぶかねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ ぶどうゼリー さとう ごま ごまあぶら あぶら	632 25.5 16.0

※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（住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する（食べる）という事）に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。

19日(月) 毎月19日は「食育の日」です。新宮小では、地元でとれる農産物や特産物を給食に使用し、紹介する予定です。

今月は「糟屋産たまねぎ」です。この時期のたまねぎは「新たまねぎ」と言い、やわらかく甘味があるのが特徴です。この他、旬の食材を使った「若竹汁」や「鱈の西京焼き」などを取り入れて実施します。

20日(火) 1年生の給食開始日です。この日のいちごは、新宮町産のいちごを予定しています。

27日(火) この日のジャムは、新宮町産のあまおうを使った「いちごジャム」を提供する予定です。新宮町おもてなし協会の方が新宮町の学校給食に無償で提供していただきます。感謝していただきます。

お願い

- ・食事環境を整えるために、清潔なハンカチとナフキン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。

