



ひにち ようび	こんだてめい	たいないでのおもなはたらき			エネ ギー (kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)
		おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちようしをととのえるものになる	おもにエネルギーのものになる			
10 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが やさいのドレッシングあえ とうにゅうプリンダルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん いんげん しいたけ こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら とうにゅうプリンダルト	668	19.1	19.4
12 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ジャーチャンどうふ はるさめのすのもの かみかみいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ ハム いりこ	にんじん たらキャベツ たけのこしょうが にんにく たまねぎ きゅうり コーン レモン	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら さとう はるさめ	608	22.6	15.9
15 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さばのうめやき きりぼしだいこんのいためもの ぶたじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ かくてんぷら ぶたにく どうふ みそ	ばいにく にんじん きりぼしだいこん ねぎ にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ さとう さとう あぶら じゃがいも	697	27.4	25.5
16 (火)	ぎゅうにゅう こくとうしょくパン ぶたにくとあつあげのチリソースに ぐたくさんスープ ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ウイナー しろいんげんまめ	いんげん たまねぎ しめじ ごぼう にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ニューサマーオレンジ	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも あぶら	588	24.9	20.5
17 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのさいきょうやき こんぶあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さわら こめみそ こんぶつくだに ぶたにく あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ ごぼう こんにやく しいたけ もやし	こめ むぎ さとう さとう	574	25.0	15.8
18 (木)	ぎゅうにゅう キャロットパン スパゲッティミートソース ツナサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ	にんじん パセリ トマト トマトピューレ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ コーン いちご	キャロットパン スパゲッティ オリーブゆ ノエッグ マネース	596	22.9	24.4
19 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ビーフカレー フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにく	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ パイン みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら マスカットゼリー	651	18.7	16.7
22 (月)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとやさいのみそに かおりあえ じゃこふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かくてんぷら こめみそ やきのり しらすぼし	にんじん たけのこ しいたけ こんにやく ほうれんそう もやし	こめ さとう じゃがいも あぶら さとう	589	23.9	14.9
23 (火)	ぎゅうにゅう チキンカツバーガー ひよこまめのとうにゅうスープ オレンジ	ぎゅうにゅう チキンカツ ひよこまめ しろいんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム	キャベツ にんじん コーン たまねぎ オレンジ	パン あぶら こむぎことうにゅうバター	622	25.8	24.8
24 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのかんろに ひじきのさっぱりあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう いわしのかんろに ひじき しらすぼし どうふ かまぼこ わかめ	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ たけのこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	553	22.1	15.3
25 (木)	ぎゅうにゅう ワンローフパン とうにゅうシチュー ブロッコリーのマヨサラダ ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム ハム	にんじん ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー コーン ニューサマーオレンジ	パン こむぎこ じゃがいも とうにゅうバター ノエッグ マネース	587	26.1	22.0
26 (金)	ぎゅうにゅう たけのこごはん あげはるまき きゅうりのおかかあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ あつあげ	にんじん たけのこ きゅうり コーン ねぎ たまねぎ しいたけ	こめ あぶら はるまき あぶら さとう じゃがいも	614	21.0	21.4
30 (火)	ぎゅうにゅう ライむぎしょくパン どうふのミートソースに やさいソテー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく どうふ だいず ベーコン	にんじん しめじ えだまめ たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし コーン キャベツ	ライむぎパン かたくりこ さとう あぶら あぶら ぶどうゼリー	640	25.9	22.9

※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（太字）を使用しています。

18日（木）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（あまおう）を予定しています。いちごは、新宮町の特産品です。

あまおうは、あ（赤い）ま（丸い）お（大きい）う（うまい）の頭文字をとって名付けられました。

19日（金）毎月19日は「食育の日」です。今年度の食育の日には、世界の料理や全国各地の郷土料理を紹介します。4月は、インド発祥の料理「カレー」です。インドはとても暑い国なので食欲が増すように、料理には様々なスパイスを使います。日本には、明治初め頃イギリスから伝わりました。

24日（水）たけのこは、春の訪れを感じる食べ物のひとつで、3～5月にかけてが旬の季節です。国内のたけのこ生産量第1位は福岡県です。

4月には「若竹汁」や「たけのこごはん」などを取り入れています。旬の食べ物を味わって食べましょう。

今年度も、リクエスト献立や世界の料理、郷土料理などを取り入れて、食への興味関心がもてるような献立を実施していきます。

おいしく、安心安全な給食の提供に努めますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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、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。

