



# きゅうしょくこんだてよていひょう



令和7年3月

新宮町立新宮小学校

ひに ち よび	こ ん だ て め い	た い な い で の お も な は た ら き			エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)
		おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる			
3 (月)	ぎゅうにゅう ちらしずし ちくさやき ブロッコリーのおかかあえ すましじる ひなあられ <div>ひなまつりの献立</div>	ぎゅうにゅう とりにく ちくさやき かつおぶし かまぼことうふ	たけのこしいたけ ごぼう にんじん ブロッコリー コーン えのき たまねぎ ねぎ	こめ さとう さとう ひなあられ	586	25	15.8
4 (火)	ぎゅうにゅう ココアあげぼん キャベツとソーセージのスープに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ひじき ツナ	しめじ キャベツ ブロッコリー <b>こまつな だいこん</b>	パン あぶら ココア さとう じゃがいも ごま ノエッグ マヨネーズ	542	20.2	23
5 (水)	ぎゅうにゅう ごはん さばのホイルやき こんぶあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さばホイルやき こんぶつくだに とりにく とうふ あぶらあげ	<b>こまつな</b> もやし にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ	こめ さとう さといも ふ かたくりこ	625	29.8	17.5
6 (木)	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 <div>6年生 リクエスト 献立</div>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト 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	618	18.9	14.4
7 (金)	ぎゅうにゅう キムチごはん あげはるまき くきわかめのちゅうかサラダ はるさめスープ どうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ あつあげ	キムチ にんじん こんにゃく きゅうり たまねぎ にんじん <b>こまつな</b> たけのこ しいたけ	こめ あぶら はるまき あぶら さとう ごまあぶら はるさめ どうにゅうプリンタルト	700	17.4	29.1
10 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのとうばんじゃんソース きりぼしだいこんのごまあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	にんにく しょうが こまつな キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ <b>だいこん</b>	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう ごま じゃがいも	649	25.2	24.5
11 (火)	ぎゅうにゅう キャロットパン ハンバーグわふうソース ほうれんそうソテー コーンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ どうにゅう	しめじ ほうれんそう エリンギ たまねぎ にんじん コーン パセリ	キャロットパン さとう かたくりこ あぶら あぶら	680	25.5	31.4
12 (水)	ぎゅうにゅう ごはん みそカツ こまつなのあえもの けんちんじる <div>愛知県の 郷土料理 みそカツ</div>	ぎゅうにゅう ヒレカツ あかみそ あぶらあげ しらすばし とうふ	にんにく <b>こまつな</b> にんじん えのき こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ <b>だいこん</b>	こめ あぶら さとう ごまあぶら さとう さといも ごまあぶら かたくりこ	614	22.4	16.8
13 (木)	ぎゅうにゅう こくどうしょくパン サイコロステーキ じゃがいものサラダ やさいスープ おいおいデザート <div>卒業 お祝い 献立</div>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ ハム ウインナー	たまねぎ しょうが レモン いんげん キャベツ にんじん しめじ コーン パセリ	こくどうパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも オリーブゆ さとう こめこいちごケーキ	779	27.3	43.3
17 (月)	ぎゅうにゅう ごはん あじつけのり やさいかきあげうどん (やさいかきあげ・うどん) ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう あじつけのり かまぼこ わかめ かつおぶし	やさいかきあげ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	こめ うどん	607	18	20
18 (火)	ぎゅうにゅう ワンローフパン いちごジャム とりにくのレモンやき ブロッコリーのマヨサラダ ひよこまめのどうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ひよこまめ しろいんげんまめ どうにゅう どうにゅうクリーム	レモン ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん コーン	パン いちごジャム ノエッグ マヨネーズ どうにゅうバター こむぎこ	628	29.8	25.2

※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。



## 6年生からのリクエスト給食を入れています

## 1年間のきゅうしょくをふりかえろう

- ☐ 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- ☐ マナーを守って食べることができた
- ☐ 好き嫌いがあっても自分が決めた量は残さず食べることができた
- ☐ 感謝の気持ちをこめてあいさつができた
- ☐ 地域の食材や、郷土料理、行事食を知ることができた



## 新宮小で人気の



### キムチごはん（4人分）

米	2合	★薄口醤油	小さじ1/2
豚肉スライス	60 g	★コチジャン	お好みで
人参	30 g（1/4本）	★塩	少々（味をみて調整）
糸こんにゃく	30 g	サラダ油	適量
キムチ	60 g		



### 作り方

- ①豚肉は小さめに切る。
- ②人参は千切り、糸こんにゃくは粗めのざく切りにする。
- ③米は洗って炊く。
- ④フライパンにサラダ油をひき、豚肉を軽く炒め、②を加えてさらに炒める。
- ⑤人参が柔らかくなったら、キムチと★の調味料を加えて炒め、味を調える。
- ⑥炊きあがったご飯に⑤を混ぜて、できあがり！

