



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 ようび	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 ちぐさやき ブロッコリーのおかかあえ すまじる ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく ちぐさやき かつおぶし かまぼこどうふ	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 ココアあげぱん 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 ワインナー ひじき ツナ	しめじ キャベツ ブロッコリー こまつな だいこん	パン あぶら ココア さとう じゃがいも ごま ノンエッグ 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 のっべいじる	ぎゅうにゅう さばホイルやき こんぶつくだに とりにくどうふ あぶらあげ	こまつな 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	ぎゅうにくどうにゅう	ににく 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 と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 こまつな 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 と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 さばのとうばんじんソース きりぼしだいこんのごまあえ どうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば さば	ににく しょうが こまつな キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ だいこん	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 ペーパン しろいんげんまめ とうにゅう	しめじ ほうれんそう エリンギ たまねぎ にんじん コーン バセリ	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 みそかつ こまつなあえもの けんちんじる	ぎゅうにゅう ヒレカツ あかみそ あぶらあげ しらすぼし どうふ	ににく こまつな 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 だいこん	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 サイクロステーキ じゃがいものサラダ やさいスープ おいわいデザート	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ ハム ワインナー	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 バセリ	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 オリーブ 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 ひよこまめのとうにゅうスープ	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 とうにゅう とうにゅうクリーム	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 ノンエッグ マヨネーズ とうにゅうバター 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。

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



6年生からのリクエスト給食を入れています

6年生は、新宮小学校で食べる給食も今月で最後ですね。そこで、6年生にリクエストしたい給食を聞きました。下記に一部を抜粋してのせています。
その中から選んだ献立を、3月7日にリクエスト給食として取り入れています。その他の日にもリクエストがあった献立を入れていますので、お楽しみに！
 ・揚げパン（ココア・きなこ・抹茶）・キムチごはん・豆乳プリンタルト
 ・コーンスープ・ハンバーグ・サイクロステーキ・鶏肉のレモン焼き・元気サラダ



作り方

- 豚肉は小さめに切る。
- 人参は千切り、糸こんにゃくは粗めのざく切りにする。
- 米は洗って炊く。
- 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。
- 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。
- 炊きあがったご飯に⑤を混ぜて、できあがり！

新宮小で人気の給食レシピ

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	60g	★コチジャン	お好みで
人参	30g (1/4本)	★塩	少々 (味をみて調整)
糸こんにゃく	30g	サラダ油	適量
キムチ	60g		

