

3月分 献立予定表

立花小学校ホームページにも掲載中!

令和5年度
新宮町立 立花小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
				あか 血や肉、骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力のもとになる			
1	金	○	【行事食:ひなまつり】 ちらしずし いかの天ぷら すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく イカ とうふ	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ きぬさや えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ふ	639	21.1	27.9
4	月	○	麦ごはん 肉じゃが 小松菜のマヨ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ こまつな とうもろこし きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう エッグケアマヨネーズ	618	19.5	18.9
5	火	○	【リクエスト給食:とんこつラーメン】 ワンローフパン いちごジャム とんこつラーメン ブロッコリーのサラダ ココア豆	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず	キャベツ もやし にんじん こまつな きくらげ ブロッコリー たまねぎ	パン いちごジャム ちゃんぽんめん ごま あぶら ごまあぶら オリーブあぶら さとう ココア	655	26.7	26.0
6	水	○	麦ごはん 鯖の幽庵焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ★ あつあげ みそ	ゆず きゅうり にんじん えのきたけ とうもろこし だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	669	25.0	23.6
7	木	○	【リクエスト給食:りっちゃんサラダ、鶏肉の照焼き】 ソフトフランス 鶏肉の照焼き りっちゃんサラダ レンズ豆のカレー風味スープ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし こんぶ★ ハム レンズまめ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし セロリ たまねぎ	パン さとう あぶら じゃがいも	581	27.8	23.2
8	金	○	【鹿児島県のにわとり:桜島どり】 麦ごはん いわしのトマト煮 ひじきのさっぱり和え 桜島どり肉だんご汁	ぎゅうにゅう いわし ひじき★ ハム にくだんご とうふ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ねぎ トマト	こめ むぎ さとう ごまあぶら	596	23.6	17.4
11	月	○	【お祝い献立】【リクエスト給食:ケーキ】 赤飯 根菜ハンバーグ ゆでブロッコリー すまし汁 お祝いデザート	ぎゅうにゅう あずき こんさいハンバーグ わかめ★	ブロッコリー えのきたけ にんじん ねぎ	こめ もちごめ ごま ふ ケーキ	595	21.7	17.3
12	火	○	【お誕生日給食】 【リクエスト給食:ココア揚げパン、クラムチャウダー】 ココア揚げパン ビーンズサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう だいず ハム あさり	にんじん ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	パン ココア さとう あぶら エッグケアマヨネーズ じゃがいも	606	21.3	26.0
13	水	○	春野菜カレー (麦ごはん) フルーツカルピス	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラガス もも みかん パイン	こめ むぎ じゃがいも あぶら やさいゼリー カルピス	645	17.5	17.3
15	金	○	【韓国料理:ビビンバ丼、トックスープ】 ビビンバ丼(麦ごはん、ビビンパの肉、ビビンパのナムル) トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ほうれんそう にんじん だいずもやし たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま トック	614	23.6	19.5

※体をつくる(赤)の仲間て体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。※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。

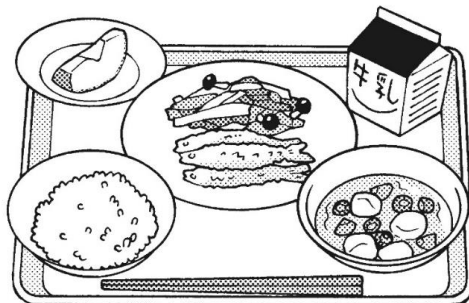
※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元産・九州産のものを使用しています。3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	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	熊本・宮崎・福岡	もやし	福岡	きゅうり	熊本・佐賀・長崎	ねぎ・こまつな だいこん	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
セロリ	福岡	ねぶかねぎ	大分	だいずもやし	福岡		

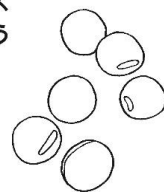
栄養バランスの よい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスが
よい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。



クイズ 大豆の仲間は どれかな?

- ①グリーンピース
- ②さやえんどう
- ③えだまめ



大豆の仲間には、たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。大豆は、成長期の子供にとって、とても大切な食材です。