



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7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)
				赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子を整える	黄色 熱や力のもとになる			
2月	○		【ひなまつり】 ちらしずし さばの照焼き すまし汁 ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さば とうふ	にんじん たけのごぼう しいたけ きぬさや えのきたけ ほうれんそう		645	24.8	25.3
3火	○		【6年生リクエスト給食】 ココア揚げパン ブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ アップルコンポート	ぎゅうにゅう ツナ しろいんげんまめ	ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこしりんご	パン ココア さとう あぶら	580	19.8	20.5
4水	○		おぎ 麦ごはん さわらのマヨネーズ焼き 菜の花の和え物 みそ汁	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ	レモン たまねぎ とうもろこし マッシュルーム なのはな にんじん だいこん しめじ ねぶかねぎ	こめ おぎ エッグケアマヨネーズ さとう	632	28.4	22.0
5木	○		【お誕生日給食】【6年生リクエスト給食】 黒糖食パン ヒレカツ アスパラガスのサラダ レンズ豆のカレー風味スープ レモンムース	ぎゅうにゅう ヒレカツ レンズまめ ベーコン レモンムース	アスパラガス にんじん たまねぎ カリフラワー とうもろこし セロリ	パン あぶら さとう じゃがいも	613	25.2	25.9
6金	○		【6年生リクエスト給食】 チーズビビンバ(麦ごはん、ビビンバ用の肉 ナムル スライスチーズ) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ★わかめ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎしいたけねぎ	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	634	29.5	20.9
9月	○		おぎ 麦ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ ★ひじき とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	こめ おぎ あぶら さとう ごま さいも	535	14.1	11.5
10火	○		【6年生リクエスト給食】 キャロットパン とんこつラーメン リッチちゃんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ★こんぶ ハム ヨーグルト	もやし にんじん ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら さとう	745	26.4	35.6
11水	○		【お祝い献立】 赤飯 サイコロステーキ 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 ぎゅうにく みそ とうふ ★わかめ	たまねぎレモン 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 あぶら さとう でんぷん いちごケーキ	642	29.3	19.9
12木	○		ねじりコッペパン ハンバーグケチャップソース ロマネスコの和風サラダ コンソメスープ ムース	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ムース	たまねぎ にんじん とうもろこし ロマネスコカリフラワー ゆず	パン さとう ドレッシング じゃがいも	642	25.3	28.8
13金	○		ぶた どん ねぎ 豚ニラ丼(麦ごはん) ひじきのさっぱり和え きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ★ひじき とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ とうもろこし ごぼう	こめ おぎ あぶら ごまあぶら さいも きりたんぼ さとう	709	23.1	20.8
16月	○		はる やさい おぎ 春野菜カレー(麦ごはん) フルーツカルピス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん アスパラガス もも みかん パイン	こめ おぎ じゃがいも あぶら カクテルゼリー カルピス	654	19.8	15.4

※体をつくる(赤)の間で体の調子を整える(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
だいこん	福岡	ねぶかねぎ	大分	セロリ	福岡
もやし	大分	キャベツ	福岡・佐賀	きゅうり	熊本
にら	熊本・宮崎	ねぎ	福岡		



しっかりとろう 睡眠

睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。

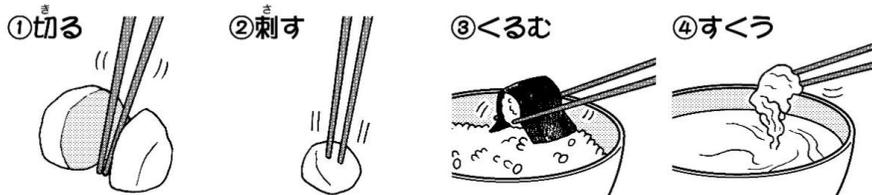
家庭の仕事をやってみよう

ほかにはどんな仕事があるかな?

- ・ 買い物をする
- ・ 食事の後片づけ
- ・ ごみを分別する
- ・ 食器を並べる

きゅーたん

クイズ やってはいけない「はしづがい」はどれ?



はしを料理に突き刺して食べるのは、マナー違反になります。ほかは、どれも正しい使い方はです。