



# 令和2年度2月分 予定献立表

給食目標:健康によい食事をしよう



今年の節分は、なんと124年ぶりの2月2日。節分は固定ではなく、「立春の前日」というルールなので、日にちが前後することがあるそうです。

新宮町立新宮東中学校

給食日	曜 日	牛 乳	パン または ごはん	お か ず	使われている食品と体内での主な働き						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
					1群:たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群:油脂類 油脂類				
1月	○		麦ごはん	千草焼き けんちん汁 じゃこごま炒め	鶏肉・卵 ツナ・豆腐	牛乳 しらす干し	人参 ほうれん草	高菜・玉ねぎ ねぎ・椎茸 ごぼう・えのきだけ	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま ごま油	817	33.3	25.9	
節分(2月2日)														
2火	○		麦ごはん	いわしの黄金煮 香りとえ・せんべい汁 福豆	いわし かまぼこ 鶏肉・大豆	牛乳 のり	人参 小松菜	もやし・白菜 大根・ごぼう・ねぎ 椎茸・こんにゃく	米・麦 せんべい でん粉・砂糖	菜種油 ごま	792	31.9	22.8	
3水	○		ほうれん草 とチーズの 蒸しパン	スパゲティナポリタン ツナとカリフラワーのサラダ ヨーグルト	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参・ピーマン ほうれん草・トマト ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー マッシュルーム	小麦粉 砂糖 スパゲティ	オリーブ油 大豆バター エッグケアマヨネーズ	781	28.0	27.5	
4木	○		食パン ブルーベリー ジャム	鶏肉のみそマヨネーズ焼き マカロニサラダ ミートボールスープ	鶏肉・みそ ツナ ミートボール	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり・レモン とうもろこし 玉ねぎ	パン・砂糖 マカロニ マロニー・ジャム	マヨネーズ オリーブ油	829	35.6	35.0	
秋田県の料理														
5金	○		麦ごはん	きりたんぽ鍋 3年生給食中止 さばの塩焼き でこぼん	鶏肉 焼豆腐 さば	牛乳	人参 水菜	ごぼう・白菜 えのきだけ・ねぎ でこぼん	米・麦 きりたんぽ		850	31.1	27.0	
8月	○		麦ごはん	カレー肉じゃが 小松菜と卵の海苔和え 角チーズ	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 のり チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 枝豆・しょうが	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	824	30.2	24.6	
9火	○		黒糖パン	サーモンフライ キャベツとコーンのソテー じゃがいものポタージュ	サーモン ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	黒糖パン パン粉 じゃがいも	オリーブ油 バター	805	30.6	31.3	
10水	○		麦ごはん	厚揚げの中華煮込み れんこんとブロッコリーのサラダ いりこ	豚肉・厚揚げ オイスターソース ツナ	牛乳 いりこ	人参 チンゲン菜 ブロッコリー	玉ねぎ・椎茸 にんにく・たけのこ れんこん	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 アーモンド エッグケアマヨネーズ	860	32.4	30.9	
12金	○		麦ごはん	ハッシュドビーフ(県産和牛使用) キャベツとパインのサラダ チョコレートプリン	牛肉 キャベツ・パイン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・枝豆 マッシュルーム・にんにく キャベツ・パイン	米・麦 砂糖 チョコレートプリン	菜種油 ハヤシルウ オリーブ油	828	25.6	25.5	
15月	○		麦ごはん	さばゆずみそ煮 茎わかめの金平 すまし汁	さば・みそ 角天・豆腐 かまぼこ	牛乳 茎わかめ わかめ	人参	ゆず・ごぼう えのきだけ ねぎ	米・麦 砂糖 ふ	菜種油 ごま ごま油	797	28.8	26.9	
16火	○		食パン りんご ジャム	おからキッシュ ビーンズシチュー	卵・おから・豚肉 ツナ・白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ マッシュルーム	パン・砂糖 じゃがいも ジャム	菜種油 ハヤシルウ	823	34.1	32.8	
17水	○		麦ごはん	麻婆豆腐 もやしのごま醤油和え しゅうまい	豚肉・牛肉・コチジャン 豆腐・大豆・豆板醤 赤みそ・竹輪・しゅうまい	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・もやし・にんにく しょうが・きくらげ きゅうり・椎茸	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま ごま油	814	32.8	22.3	
18木	○		背割り 米粉パン	五目焼きそば ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	人参 にら ブロッコリー	キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・もやし きゅうり・とうもろこし	米粉パン 中華麺	菜種油 ドレッシング	791	33.7	26.3	
山形県の料理														
19金	○		ひじき ごはん	芋煮 ししゃもフライ(2匹) でこぼん	牛肉 豆腐・油揚げ	牛乳 ひじき・アオサ ししゃも	人参	椎茸・枝豆・ねぎ しょうが・こんにゃく 大根・でこぼん	米・麦 パン粉 里芋・砂糖	菜種油	804	30.3	28.8	
22月	○		麦ごはん	関東煮 いわし梅肉大葉フライ 白菜の煮浸し	鶏肉・厚揚げ いわし・うずら卵 竹輪・かつお節	牛乳 しらす干し 昆布	人参 大葉 小松菜	大根・こんにゃく 梅・しょうが 白菜	米・麦 パン粉 砂糖	菜種油	880	32.2	31.3	
24水	○		麦ごはん	さばのおろし煮 人参しりしり みそ汁	さば 卵・ツナ 厚揚げ・みそ	牛乳 わかめ	人参	大根・ねぎ しょうが・もやし 玉ねぎ	米・麦 砂糖・じゃがいも でん粉	菜種油	844	29.1	29.3	
25木	○		胚芽パン いちご ジャム	魚のパン粉焼き 青のりポテトビーンズ トマトとキャベツのスープ	メルルーサ 大豆	牛乳 青のり	トマト	キャベツ にんにく・玉ねぎ とうもろこし	胚芽パン・小麦粉 パン粉・じゃがいも ラビオリ・ジャム	オリーブ油 菜種油	825	35.4	31.7	
26金	○		麦ごはん	カレー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆・にんにく しょうが・とうもろこし キャベツ・りんご・レモン	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 カレールウ オリーブ油	847	29.5	23.1	

※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。

※献立内容などのお問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。(092-963-0085)

※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、なるべく地元で採れたものを使用しています。2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
ごぼう	熊本県	水菜	福岡県	じゃがいも	北海道
根深ねぎ	大分県・長崎県	チンゲン菜	福岡県・大分県・佐賀県	玉ねぎ	北海道
キャベツ	福岡県・熊本県・佐賀県	葉ねぎ	福岡県・佐賀県	人参	長崎県
小松菜	福岡県・佐賀県	パセリ	福岡県・佐賀県	さば	ノルウェー
大根	福岡県・鹿児島県・長崎県	にら	熊本県・大分県	いわし	鹿児島県
白菜	大分県・熊本県・福岡県	もやし	福岡県	サーモン	北海道・青森県・宮城県
ピーマン	鹿児島県・大分県	大豆もやし	福岡県	メルルーサ(25日)	アルゼンチン
きゅうり	福岡県・佐賀県・鹿児島県	さといも	熊本県・宮崎県	デコボン	九州・四国

※2月12日(金)に、今年度最後の福岡県産和牛肉を使用した給食(ハッシュドビーフ)を提供します。おたのしみに!!