



令和3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



暦の上ではそれぞれの季節が始まる日の前日を「節分」と言います。昔から立春は1年の始まりとして大事な日でした。気持ちも新たに、自分の食生活を見直す機会にしましょう。



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	火	○	チーズパン	おからオムレツ ビーンズシチュー	ハム・卵 おから・牛肉 ウインナー・大豆	牛乳 調理用牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	チーズパン じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブ油	818	38.5	34.5
2	水	○	麦ごはん	麻婆豆腐 もやしのごま醤油和え シュウマイ(2個)	豆腐・豚肉・大豆 豆板醤・赤みそ かまぼこ・シュウマイ	牛乳	人参・にら	玉ねぎ・椎茸・しょうが にんにく・もやし きゅうり・きくらげ	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 ごま・ごま油	802	31.2	22.0
3	木	○	ミルククレーセントロール	鮭のマヨネーズ焼き 野菜サラダ ミネストローネ 節分豆	鮭・ツナ ベーコン 大豆	牛乳	パセリ・人参 ブロッコリー トマト	レモン・コーン 玉ねぎ・きゅうり キャベツ・にんにく かぶ・マッシュルーム	ミルクパン マカロニ・砂糖 じゃがいも	オリーブ油 エッグゲアマヨネーズ	795	38.6	30.0
4	金	○	麦ごはん	いわしの黄金煮 ひじきと切り干しのごまネーズ 豚汁	いわし・ハム 豚肉・豆腐 みそ	牛乳・ひじき しらす干し	人参・ねぎ	切り干し大根・コーン きゅうり・大根・白菜 ごぼう・こんにゃく	米・麦・砂糖 でん粉・里芋	菜種油 ごま・ごま油 エッグゲアマヨネーズ	859	31.0	30.0
7	月	○	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	厚揚げ・豚肉 ちくわ	牛乳・いりこ	人参 ブロッコリー	しめじ・青梗菜 玉ねぎ・筍・椎茸 にんにく・れんこん	米・麦・砂糖 でん粉	菜種油 エッグゲアマヨネーズ アーモンド	842	31.2	28.9
8	火	○	ピザトースト	豆乳クリームシチュー 甘夏サラダ ヨーグルト	ベーコン・白いんげん豆 豚肉・豆乳 大豆クリーム	牛乳・チーズ ヨーグルト	ピーマン 人参	玉ねぎ・枝豆 マッシュルーム・甘夏 きゅうり・キャベツ	パン じゃがいも	菜種油 大豆バター オリーブ油	743	30.3	30.8
9	水	○	麦ごはん	関東煮 白菜のおひたし いわしのカリカリフライ(2匹)	鶏肉・いわし 厚揚げ・ちくわ うずらの卵	牛乳・昆布 しらす干し かつおぶし	人参 小松菜	大根・こんにゃく しょうが・白菜	米・麦・砂糖	菜種油	836	31.5	27.9
10	木	○	ミルクねじりパン	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・コーン 玉ねぎ	ミルクパン・砂糖 マカロニ マロニー	オリーブ油 エッグゲアマヨネーズ	787	40.8	29.4
14	月	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ キャベツとささみのサラダ チョコレートプリン	牛肉・鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく マッシュルーム・枝豆 キャベツ・コーン・レモン	米・麦・砂糖 チョコレートプリン	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	831	29.2	25.1
15	火	○	ワンローフパン	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	鮭・ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	パセリ	玉ねぎ・コーン キャベツ	パン ココアクリーム じゃがいも	菜種油 オリーブ油 バター	844	32.9	30.7
16	水	○	麦ごはん	さばのおろし煮 にんじんしりしり 厚揚げのみそ汁	さば・卵 ベーコン 厚揚げ・みそ	牛乳・わかめ	人参 ねぎ	しょうが 大根・もやし 玉ねぎ・白菜	米・麦・砂糖 でん粉・じゃがいも	菜種油	854	29.7	29.4
17	木	○	米粉パン	五目焼きそば ブロッコリーのサラダ ミルクコーヒー	豚肉・ツナ かまぼこ かつお節	牛乳	人参・にら ブロッコリー	きくらげ・玉ねぎ キャベツ・もやし 大根・コーン	米粉パン 中華麺 ミルク	菜種油 ドレッシング	811	34.6	25.1
18	金	○	ひじきごはん	ししゃもフライ(2匹) 芋煮 でこぼん	油揚げ・牛肉 ししゃも 厚揚げ	牛乳・ひじき	人参	椎茸・枝豆・大根 しょうが・こんにゃく 根深ねぎ・でこぼん	米・麦・砂糖 里芋	菜種油	787	30.0	27.3
21	月	○	麦ごはん	千草焼き けんちん汁 じゃこのごま炒め	鮭・卵 鶏肉・豆腐	牛乳 しらす干し	人参・ねぎ ほうれん草	高菜漬・玉ねぎ 根深葱・椎茸 ごぼう・えのき	米・麦・砂糖 じゃがいも	ごま・ごま油 菜種油	805	34.1	24.5
22	火	○	ほうれん草とチーズの蒸しパン	スパゲティナポリタン ツナとカラフラワーのサラダ ヨーグルト	ベーコン ツナ	牛乳・チーズ 調理用牛乳 ヨーグルト	ほうれん草・人参 トマト・ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム カラフラワー	ミックス粉 砂糖 スパゲティ	オリーブ油 菜種油 エッグゲアマヨネーズ	797	27.8	29.6
24	木	○	胚芽パン 苺ジャム	白身魚のパン粉焼き 青のりポテトビーンズ トマトとラビオリのスープ	メルルーサ 大豆 ベーコン	牛乳 青のり	バジル パセリ トマト	にんにく キャベツ 玉ねぎ・コーン	胚芽パン・苺ジャム パン粉・小麦粉 じゃがいも・ラビオリ	オリーブ油 菜種油	807	35.2	30.6
25	金	○	麦ごはん	カレー肉じゃが 香りとえ 一食チーズ	牛肉・油揚げ	牛乳 やきのり チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ・枝豆 こんにゃく しょうが	米・麦・砂糖 じゃがいも	菜種油	805	29.8	22.7
28	月	○	麦ごはん	さばの豆板醤ソース 海藻サラダ 白菜のみそ汁	さば・豆板醤 みそ・かまぼこ 厚揚げ	牛乳 海藻ミックス わかめ	人参・ねぎ	しょうが・にんにく 大根・白菜 えのき・玉ねぎ	米・麦・砂糖	菜種油 ごま油	832	32.5	28.5

※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
かぶ	福岡	里芋	大分・熊本	いわし	北海道・青森・千葉・石川・福井・京都・鳥取・島根・静岡・和歌山・三重・高知・徳島・九州他
白菜・にら	大分・宮崎	ごぼう	熊本		
もやし	福岡	大根・きゅうり	福岡・鹿児島	さば	ノルウェー
根深ねぎ	大分・鹿児島	小松菜	福岡	ししゃも	ノルウェー・カナダ・アイスランド・ロシア
キャベツ	熊本・福岡	鮭	北海道・青森・岩手・宮城	メルルーサ	アルゼンチン



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

