



令和5年2月学校給食予定献立表

給食目標:健康に良い食事をしよう



3日3年生給食なし



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	水	○	麦ごはん 手作り	マーボー豆腐 シュウマイ(2個) 春雨の甘酢和え	豚肉・大豆・ハム 豆腐・みそ・赤みそ シュウマイ・豆板醤	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・にんにく 生姜・椎茸・もやし きゅうり	米・麦 砂糖・でん粉 春雨	菜種油 ごま ごま油	782	28.8	21.2
2	木	○	ピザ 行事食:節分	さつまいもシチュー 甘夏サラダ 節分豆	ベーコン・豚肉 豆乳・豆乳クリーム 白いんげん豆・大豆	牛乳 チーズ あおさ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ・にんにく パプリカ・甘夏・枝豆 きゅうり・キャベツ	フォカッチャ さつまいも 砂糖	オリーブ油 菜種油 大豆バター	750	30.4	32.5
3	金	○	麦ごはん	いわしの黄金煮 ひじきと切干のごまネーズ 味噌汁	いわし・ハム 豆腐・油揚げ みそ	牛乳 白す干・わかめ ひじき	葉ねぎ	切干大根・コーン きゅうり・玉ねぎ 白菜	米・麦 でん粉・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	841	28.5	30.2
6	月	○	麦ごはん	さばのごま照り焼き 韓国風ナムル チゲスープ	さば・豆板醤 豚肉・豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	もやし・切干大根 生姜・えのきだけ キムチ・白菜・深ねぎ	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	803	33.7	27.3
7	火	○	食パン りんご ジャム	おからキッシュ ビーフストロガノフ	牛肉・ツナ・おから・卵 豆乳クリーム・ひよこ豆 舞えんどう・赤いんげん豆	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ マッシュルーム	パン・砂糖 りんごジャム じゃがいも	菜種油 ハヤシルウ	794	33.7	29.1
8	水	○	麦ごはん	関東煮 さばの塩焼き 白菜のおひたし	鶏肉・厚揚げ 竹輪・うすら卵 さば・かつお節	牛乳 昆布 白す干	人参 小松菜	大根・こんにやく 生姜・白菜	米・麦 砂糖	菜種油	804	37.2	27.0
9	木	○	ミルク ねじり パン	鶏肉ステーキ マカロニサラダ ミートボールスープ	鶏肉・ツナ ミートボール	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ・きゅうり コーン・白菜	ミルクパン マカロニ マロニー・砂糖	オリーブ油	783	36.2	31.1
10	金	○	麦ごはん 3年生リクエスト給食	いわし生姜煮 大学いも けんちん汁	いわし・鶏肉 豆腐	牛乳	人参 葉ねぎ	ごぼう・えのきだけ 生姜・白菜・椎茸	米・麦 さつまいも 砂糖・じゃがいも	菜種油 黒ごま	774	26.1	21.5
13	月	○	麦ごはん 福神漬 3年生リクエスト給食	カレー フルーツヨーグルト和え	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ・枝豆・にんにく 生姜・福神漬 みかん・パイン・もも	米・麦 マスケットゼリー じゃがいも	菜種油 カレールウ	807	22.8	20.3
14	火	○	黄粉 揚げパン	ポトフ フレンチサラダ ヨーグルト	黄粉・鶏肉 ウインナー ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	パン 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	822	30.9	30.2
15	水	○	麦ごはん	さばのおろし煮 人参しりしり じゃがいもの味噌汁	さば・卵 ツナ・厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ	深ねぎ・大根 生姜・もやし 玉ねぎ	米・麦 砂糖・でん粉 じゃがいも	菜種油	811	32.1	26.0
16	木	○	キャロット パン 旬の食材を使った献立	ちゃんぽん ブロッコリーのサラダ	豚肉・角天 かまぼこ ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	もやし・玉ねぎ キャベツ・きくらげ	キャロットパン ちゃんぽん麺	菜種油 ドレッシング	771	28.8	32.5
17	金	○	麦ごはん	すき焼き 大根サラダ ぼんかん	牛肉 豆腐・ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜・えのきだけ 玉ねぎ・こんにやく 大根・深ねぎ・ぼんかん	米・麦 麩・砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	801	26.6	25.9
20	月	○	麦ごはん	豚肉の香味焼き ひじきの炒め煮 団子汁	豚肉・みそ・大豆 角天・油揚げ 鶏肉・かまぼこ	牛乳 ひじき	人参 葉ねぎ	白菜・生姜 えのきだけ	米・麦 砂糖・餅	菜種油 ごま油 ごま	785	30.0	25.2
21	火	○	食パン 山形県の料理	サーモンフライ・グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ アーモンドカル	サーモン ハム	牛乳 調理用牛乳 いりこ	かぼちゃ ブロッコリー パセリ	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	パン・砂糖 パン粉	オリーブ油 菜種油・バター アーモンド・ごま	792	33.9	29.4
22	水	○	ひじき ご飯	ししゃもフライ(2匹) 芋煮 でこぼん	牛肉・豆腐 ししゃも 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	大根・こんにやく 深ねぎ・枝豆・生姜 椎茸・でこぼん	米・麦 里芋・パン粉 砂糖	菜種油	775	29.4	27.0
24	金	○	麦ごはん	ジャージャン豆腐 寒天サラダ	豚肉・大豆・竹輪 厚揚げ・豆板醤 みそ・赤みそ	牛乳 寒天	人参 いんげん	玉ねぎ・キャベツ きくらげ・にんにく・しめじ きゅうり・生姜・深ねぎ	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油 ごま ごま油	761	27.0	22.9
27	月	○	麦ごはん	魚の豆板醤ソース 白菜の即席漬け さつまいもの味噌汁	さば・豆板醤 みそ・厚揚げ	牛乳 昆布	人参	白菜・にんにく 生姜・大根・こんにやく ごぼう・深ねぎ	米・麦 さつまいも 砂糖	菜種油	781	27.6	25.6
28	火	○	胚芽パン いちご ジャム	メルのパン粉焼き 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 パセリ バジル	キャベツ・玉ねぎ コーン・にんにく	胚芽パン・いちごジャム パン粉・じゃがいも 小麦粉・ラビオリ	オリーブ油 菜種油	821	35.7	30.3

※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2月の予定食材の主な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
小松菜・葉ねぎ	福岡・佐賀	白菜	福岡・大分・熊本・宮崎	深ねぎ	福岡・大分
大根	福岡・長崎・鹿児島	さつまいも	宮崎・鹿児島	にら	大分・熊本
きゅうり	福岡・佐賀・熊本・鹿児島	もやし	福岡	ごぼう	熊本
キャベツ	福岡・佐賀・長崎	ピーマン	鹿児島・熊本	玉ねぎ・じゃがいも	北海道

腸内環境を整える強い味方！発酵食品

●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり(血栓)を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。



●みそ

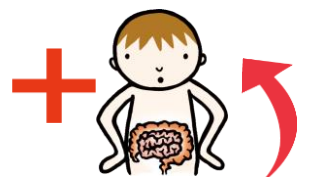
麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。

腸の役割(はたらき)

腸は第三の脳

～腸内環境を整えよう!～

- 食物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



脳との密接なつながり