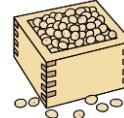


令和8年2月学校給食予定献立表



給食目標: 健康によい食事をしよう



12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	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:油脂類							
					魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類							
行事食	2月	○	麦ごはん	いわし梅煮 ひじきと切り干しのごまネーズ 白菜のみそ汁 節分豆	いわし 豆腐・油揚げ ハム・みそ 大豆	牛乳 ひじき わかめ	葉ねぎ 	切干大根・コーン きゅうり・玉ねぎ 白菜・梅	米・麦 じゃがいも	ごま エッグケアマヨネーズ	804	29.0	25.7				
3 火	○	ミルク ねじりパン	鶏肉のレモンバジル焼き マカロニサラダ ミートボールスープ	鶏肉・ハム ミートボール	牛乳	人参・ブロッコリー ほうれん草 バジル	コーン 玉ねぎ・白菜 レモン	ミルクパン 砂糖 マカロニ	エッグケアマヨネーズ	775	37.7	32.5					
4 水	○	麦ごはん	さばの香味焼き ひじきの炒め煮 団子汁	さば・みそ・角天 油揚げ・大豆 鶏肉・かまぼこ	牛乳 ひじき	人参 葉ねぎ	生姜・白菜 えのきだけ	米・麦 砂糖 白玉餅	ごま油	808	29.5	28.5					
ロシアの料理	5木	○	県産麦食パン りんごジャム	ボルシチ おからオムレツ	豆乳クリーム ツナ・おから 卵・牛肉	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ キャベツ	食パン・砂糖 じゃがいも りんごジャム	菜種油	761	33.4	26.2				
1-3の献立	6金	○	麦ごはん	鶏の唐揚げ ほうれん草炒め 春雨のスープ	鶏肉 ワインナー 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ・コーン にんにく・生姜 もやし・えのきだけ	米・麦 でん粉 春雨	菜種油	781	28.2	26.7				
福岡県の郷土料理	9月	○	麦ごはん	とりすき 大根サラダ ポンカン	鶏肉・焼豆腐 ハム	牛乳 わかめ	小松菜 人参	白菜・玉ねぎ・大根 えのきだけ・深ねぎ こんにゃく・ポンカン	米・麦 麩 砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ	767	24.4	23.7				
10火	○	胚芽パン	シラフライ ツナサラダ かぼちゃのポタージュ	シラ ツナ	牛乳 調理用牛乳	ブロッコリー かぼちゃ パセリ	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	胚芽パン パン粉	菜種油 ドレッシング バター	771	31.8	31.5					
12木	○	麦ごはん	いわし生姜煮 ナムル キムチチゲ	いわし 豚肉・焼豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	生姜・もやし えのきだけ キムチ・白菜・深ねぎ	米・麦 砂糖	ごま ごま油	774	28.5	25.8					
バレンタインの献立	13金	○	麦ごはん	カレー キャベツとハムのサラダ お米deガトーショコラ	豚肉 ハム	牛乳 	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆 にんにく・生姜・コーン キャベツ・きゅうり・レモン	米・麦 じゃがいも・砂糖 ガトーショコラ	菜種油 オリーブ油 カレールウ	822	26.1	23.4				
16月	○	麦ごはん	麻婆豆腐 ひじきシュウマイ(2個) 春雨の甘酢和え	豆腐・豚肉 大豆・みそ・豆板醤 ハム・シュウマイ	牛乳 ひじき	人参 にら	玉ねぎ・にんにく 生姜・椎茸・もやし きゅうり	米・麦 春雨・砂糖 でん粉	菜種油 ごま・ごま油	800	29.0	21.6					
17火	○	食パン みかんジャム	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 パセリ	にんにく・キャベツ 玉ねぎ・コーン	食パン・小麦粉 みかんジャム・パン粉 じゃがいも・ラビオリ	菜種油 オリーブ油	755	35.3	24.0					
1-5の献立	18水	○	麦ごはん	豚肉の生姜焼き ごま和え 栄養たっぷりみそ汁 プリン(卵・乳なし)	豚肉・豆板醤 ハム・みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 葉ねぎ	キャベツ・玉ねぎ 生姜・もやし 大根・えのきだけ	米・麦 砂糖・プリン	菜種油 ごま	750	27.6	19.8				
3年生リクエスト	19木	○	背割り米粉パン	豆乳クリームスパゲティ ささみのサラダ ミルームーク	豚肉 鶏ささみ 豆乳・豆乳クリーム	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー	しめじ・玉ねぎ カリフラワー きゅうり・レモン	米粉パン・砂糖 スパゲティ ミルームーク	菜種油 オリーブ油 ごま	754	33.9	21.2				
山形県の郷土料理	20金	○	ひじきごはん	ししゃもフライ(2匹) 芋煮 でこぽん	牛肉・油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	人参	枝豆・椎茸・生姜 大根・こんにゃく 深ねぎ・でこぽん	米・麦 パン粉・砂糖 里芋	菜種油	792	29.9	26.8				
長崎県の郷土料理	24火	○	肉まん	パリパリ皿うどん グリーンサラダ ヨーグルト	豚肉・角天 かまぼこ・ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	きくらげ・玉ねぎ キャベツ・もやし 生姜・きゅうり	肉まん 揚げ麺 砂糖・でん粉	菜種油 オリーブ油	759	30.7	29.5				
25水	○	麦ごはん	さばみそ煮 にんじんしりしり みそ汁	さば・卵・ツナ かつお節・みそ 豆腐・油揚げ	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ	もやし・玉ねぎ えのきだけ ごぼう	米・麦	菜種油	810	31.4	30.0					
3年生リクエスト	26木	○	ガーリックパン	さつまいものシチュー 甘夏サラダ アーモンドフィッシュ	鶏肉 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 いりこ	人参 パセリ	にんにく・甘夏 きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・枝豆	ソフトフランス さつまいも 砂糖	菜種油・オリーブ油 アーモンド 大豆バター	754	27.7	28.6				
27金	○	麦ごはん	家常豆腐 揚げ餃子(2個) 白菜と竹輪のサラダ	豚肉・厚揚げ 豆板醤・みそ 餃子・竹輪	牛乳	人参 いんげん	きくらげ・にんにく 生姜・たけのこ・しめじ 玉ねぎ・キャベツ・白菜	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	825	28.8	23.6					

※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。

2月に使用する予定食品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・もやし	福岡	人参	長崎、熊本、鹿児島	ごぼう	熊本、青森、鹿児島
きゅうり	熊本、福岡、宮崎、佐賀	玉ねぎ	北海道	じゃがいも	北海道、鹿児島
白菜	熊本、大分、宮崎、鹿児島	さつまいも	熊本	大根	福岡、長崎、熊本
キャベツ	熊本、宮崎、鹿児島、佐賀	深ねぎ	大分	シライ	福岡
えのきだけ、しめじ	福岡	にら	宮崎、大分、長崎、熊本	たけのこ	福岡

