

令和5年度 2月分 予定献立表

2月の目標「献立に関心を持とう」



新宮町立新宮東小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主なはたらき			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	からだの調子を整える			
1	木	○	【手作り献立】 パンパン お好み焼き 春雨スープ レモンゼリー	パン レモンゼリー おこのみやきこ あぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん にはら しいたけ	690	24.8	20.6
2	金	○	【行事食:節分】 麦ごはん いわしのぬかみそだき 白菜のおひたし けんちん汁 節分豆	こめ むぎ さといも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とうふ だいず とりにく	はくさい ほうれんそう にんじん <u>だいこん</u> こんにやく ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	603	28.0	16.7
5	月	○	麦ごはん 小魚つくだ煮 すき焼き 切干大根の酢の物 りんご	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう しらすばし ぎゅうにく やきどうふ	はくさい たまねぎ にんじん いとこんにやく ごぼう ねぶかねぎ きりぼしだいこん きゅうり りんご	682	26.8	22.6
6	火	○	【食材の紹介:水菜】 食パン ハヤシチュー 水菜とツナのサラダ ムース	パン ムース じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうにゅうクリーム ぶたにく しろいんげんまめ ツナ わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ <u>みずな</u> キャベツ	642	25.2	25.6
7	水	○	【郷土料理:鹿児島】 麦ごはん きびなごカリカリフライ おなか和え さつま汁 ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こめこパンこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぎびなご ちくわ かつおぶし とりにく とうにゅう こめみそ むぎみそ	キャベツ にんじん <u>だいこん</u> れんこん ごぼう しいたけ <u>ねぎ</u> ぼんかん	678	25.9	19.1
8	木	○	ミルクねじりパン ミートソーススパゲティ カリブロのサラダ いよかん	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ チーズ ハム	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ロマネスコ キャベツ どうもろこし いよかん	643	26.0	21.0
9	金	○	豆乳カレーライス(麦ごはん、豆乳カレー) キャベツとりんごのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり りんご	658	20.7	21.0
13	火	○	【食材の紹介:新宮・古賀でとれたはるか】 胚芽食パン 鮭のクリームシチュー 海そうサラダ はるか	パン じゃがいも あぶら こむぎこ なまクリーム ごま さとう	ぎゅうにゅう さけ しろいんげんまめ とうにゅう かいそうミックス	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ <u>だいこん</u> どうもろこし <u>はるか</u>	616	31.2	22.3
14	水	○	わかめごはん 力持ちうどん 野菜とツナの炒め物 ぶどうゼリー	こめ ぶどうゼリー うどん もち さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ツナ さつまあげ	たまねぎ にんじん しいたけ <u>ねぎ</u> キャベツ もやし ピーマン	727	24.7	16.9
15	木	○	米粉パン 魚のフライ 卵スープ キャベツとほうれん草のマヨネーズサラダ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう シイラ ツナ たまご	キャベツ ほうれんそう どうもろこし たまねぎ にんじん セロリ パセリ	656	32.3	26.2
16	金	○	【世界の料理:大韓民国】 ピビンバ(麦ごはん、ピビンバの具) わかめスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ラーゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ とうふ	ほうれんそう もやし にんじん えのき たまねぎ ねぶかねぎ <u>ねぎ</u>	609	25.5	23.4
19	月	○	【食育の日:古賀・新宮でとれたデコボン】 麦ごはん 鶏とじゃがいもの旨煮 ちりめん野菜のナムル マヨいりこ デコボン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう とりにく しらすばし いりこ あおのり	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく えだまめ キャベツ もやし どうもろこし <u>デコボン</u>	625	24.4	18.3
20	火	○	【手作り献立】 セサミトースト れんこんときゅうりのマヨネーズ和え ポトフ とうにゅうプリン	パン バター はちみつ ごま マヨネーズ(卵なし) じゃがいも とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん ロマネスコ れんこん きゅうり	639	25.3	29.0
21	水	○	麦ごはん ちくわの磯辺あげ 小松菜サラダ 豆腐のみそ汁 ガトーショコラ	こめ むぎ てんぷらここむぎこ あぶら さとう ごま ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ハム とうふ あぶらあげ わかめ こめみそ むぎみそ	<u>こまつな</u> キャベツ えのき たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	697	24.3	22.0
22	木	○	食パン いちごジャム ホキのレモンバジル焼き グリーンサラダ クラムチャウダー	パン いちごジャム こむぎこ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも なまクリーム	ぎゅうにゅう ホキ ハム ベーコン あさり とうにゅう	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ	623	33.2	20.2
26	月	○	麦ごはん 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え しゅうまい さつまポテト	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さつまポテト	ぎゅうにゅう しゅうまい とうふ ぶたにく こめみそ あかみそ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかねぎ もやし きゅうり	678	23.5	21.0
27	火	○	ねじりパン ソフトチーズ ハニーマスタードチキン ブロッコリーのサラダ ひよこまめのスープ	パン はちみつ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ハム ひよこまめ	ブロッコリー キャベツ どうもろこし たまねぎ はくさい にんじん パセリ	668	33.7	28.6
28	水	○	麦ごはん 銀ざけしおこうじ焼き 小松菜の煮びたし 白菜のみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう きんざけ あぶらあげ しらすばし かつおぶし とうふ こめみそ むぎみそ	こまつな にんじん はくさい たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	571	26.3	18.2
29	木	○	【手洗い献立】 食パン 黒豆きな粉クリーム チリコンカン 豚肉とキャベツのソテー オレンジ	パン あぶら くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン オレンジ	710	27.1	33.6

※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。気になることがありましたら、学校へお問い合わせください。



※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（食べる）ということ）に取り組んでいます。
 ※給食で使用する食材は、なるべく地元でとれたもの（**太字**にしています）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通りです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	福岡、熊本	ピーマン	鹿児島、熊本	玉葱	北海道	とうもろこし	北海道	ごぼう	北海道、青森、大分、宮崎、鹿児島他
白菜	大分、福岡、宮崎	もやし	福岡	人参	北海道	枝豆	北海道	ぼんかん	福岡、佐賀、長崎、熊本、大分
ニラ	大分、熊本	きゅうり	長崎、佐賀、鹿児島	ブロッコリー	九州産	しめじ	福岡	小松菜、水菜、大根、ねぎ、はるか、デコポン	糟屋郡及び古賀市近郊
根深ねぎ	大分、福岡、長崎	じゃがいも	北海道	ほうれん草	福岡、宮崎他	マッシュルーム	福岡		
パセリ	佐賀、福岡	里芋	大分、熊本	たけのこ	福岡、熊本	えのき	福岡		
セロリ	福岡、熊本	さつまいも	宮崎、鹿児島	りんご	青森	エリンギ	国内産		