

# 令和6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			
3月 3日	○	【行事食:節分】 麦ごはん いわし生姜煮 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 だいす	はくさい ほうれんそう にんじん <u>だいこん</u> こんにゃく ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	596	23.9	19.8	
4月 4日	○	黒糖揚げパン ポトフ れんこんときゅうりのごまネーズ	パン くろざとう さとう じやがいも あぶら ごま マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー れんこん きゅうり とうもろこし	594	23.4	24.8	
5月 5日	○	むぎごはん 家常豆腐 春雨の甘酢和え りんご	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ ハム	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ねぶかねぎ しいたけ もやし きゅうり りんご	627	26.9	20.5	
6月 6日	○	【ファイバー献立】 県産麦食パン ビーンズシチュー ブロッコリーのサラダ ぽんかん	パン じやがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらまめ とうにゅう ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー <u>だいこん</u> とうもろこし ぽんかん	626	25.4	21.7	
7月 7日	○	むぎごはん あじのフリッター 小松菜の煮びたし 豆腐のみそ汁	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ しらすぼし あぶらあげ かつおぶし とうふ わかめ こめみそ むぎみそ	<u>こまつな</u> にんじん はくさい えのき ネギ	603	22.9	23.5	
10月 10日	○	【世界の料理:大韓民国】 ビビンバ(麦ごはん、ビビンバの具) たまご入りわかめスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ラー油	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ とうふ たまご	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	687	25.0	34.1	
12月 12日	○	【郷土料理:鹿児島】 麦ごはん きびなごカリカリフライ ブロッコリーの甘酢和え さつまいも	こめ むぎ じやがいも でんぶん こめこパン あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう きびなご ツナ とりにく とうにゅう こめみそ むぎみそ	ブロッコリー とうもろこし <u>だいこん</u> れんこん ごぼう にんじん しいたけ ネギ	629	25.4	19.3	
13月 13日	○	背割りコッペパン 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	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン オレンジ	598	25.9	24.4	
14月 14日	○	むぎごはん マヨいりこ 鶏とじやがいもの旨煮 ちりめんと野菜のナムル お米のガトーショコラ	こめ むぎ ガトーショコラ じやがいも 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 しらすぼし いりこ あおのり	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ キャベツ もやし とうもろこし	682	23.5	21.2	
17月 17日	○	わかめごはん みそ煮込みうどん 野菜とツナの炒め物 豆乳プリン	こめ うどん あぶら ごま とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ とうにゅう こめみそ ツナ さつまあげ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ネギ キャベツ もやし ピーマン	623	25.5	16.4	
18月 18日	○	ワンローフパン りんごジャム お好み焼き 春雨スープ	パン りんごジャム おこのみやきこ はるさめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうにゅう とりにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ネギ しいたけ	608	24.6	18.4	
19月 19日	○	とうにゅう 豆乳カレーライス(麦ごはん、豆乳カレー) 白菜とりんごのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じやがいも 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 エリンギ はくさい きゅうり りんご	651	22.2	20.3	
20月 20日	○	こめのパン 魚のフライ ほうれん草とツナのサラダ クラムチャウダー	パン なまクリーム パンこ こむぎこ あぶら じやがいも マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう シイラ ツナ ベーコン あさり とうにゅう	ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ えだまめ	693	35.1	28.1	
21月 21日	○	すき焼きごはん 小松菜とハムのごま醤油和え 厚揚げのみそ汁 いりこ	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム あつあげ こめみそ むぎみそ いりこ	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし <u>こまつな</u> きくらげ <u>だいこん</u> えのき ネギ	553	23.2	16.9	
25月 25日	○	【かみかみ献立】 胚芽食パン スパゲティ・ミートソース 海藻サラダ いよかん 一食ミニフィッシュ	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 かいそうミックス いりこ	たまねぎ にんじん エリンギ <u>だいこん</u> とうもろこし いよかん	627	26.1	22.3	
26月 26日	○	むぎごはん ちくわの磯辺あげ 小松菜サラダ さつまいものみそ汁	こめ むぎ てんぷらこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ハム あぶらあげ こめみそ むぎみそ	<u>こまつな</u> キャベツ えのき <u>だいこん</u> しめじ ネギ	616	22.3	17.1	
27月 27日	○	ソフトフランスパン いちごジャム 魚のレモンバジル焼き ひじきとツナのごまネーズ 野菜スープ	パン いちごジャム こむぎこ あぶら さとう おしむぎ じやがいも ごま マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう ホキ ひじき ツナ とりにく	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ セロリ	588	27.2	21.4	
28月 28日	○	むぎごはん 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え シュウマイ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう シュウマイ どうふ 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	607	24.1	19.0	

※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	熊本	もやし	大分	さつまいも	鹿児島、宮崎	とうもろこし	タイ他	えのき	福岡
きゅうり	佐賀、宮崎、熊本	白菜	大分	じゃがいも	北海道他	ブロッコリー	九州産	ぽんかん	長崎
セロリ	福岡	ごぼう	熊本、青森	玉葱	北海道他	ほうれん草	福岡、宮崎他	りんご	青森
ねぎ	福岡	ピーマン	鹿児島	人参	北海道、九州他	たけのこ	福岡、熊本	オレンジ	アメリカ
根深ねぎ	大分	里芋	熊本	枝豆	北海道	しめじ	福岡	小松菜、大根	糟屋郡及び古賀市近郊