

令和8年2月


**きゅうしょくこんだてよていひょう**

新宮町立新宮東小学校

ひに ち よう び	こんだてめい	たいないでのおもなはたらき			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをどとのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
2 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	597	25.5	17.4
	いわしのうめに	いわしのうめに					
	はくさいのおひたし <b>節分の 献立</b>	かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん	さとう			
	けんちんじる せつぶんまめ	とうふ ふくまめ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ ねぶかねぎ	さといも ごまあぶら			
3 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	22.2	26.9
	こくどうあげパン れんこんときゅうりのごまネーズ ポトフ	ツナ	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー	ミルクパン あぶら さとう こくどう ごま マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも			
	ぎゅうにゅう むぎごはん ジャーチャンどうふ こんぶあえ マヨイリコ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ こんぶつくだに いりこ あおのり	しようが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ にら こまつな はくさい	さとう ごまあぶら でんぶん さとう マヨネーズ(たまごなし) さとう			
4 (水)	ぎゅうにゅう けんさんむぎしょくパン チョコクリーム ペンネのとうにゅうクリーム だいすツナサラダ	ぎゅうにゅう チョコクリーム とりにく ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム だいす タナ	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ キゅうり にんじん ブロッコリー	パン ペンネ あぶら マヨネーズ(たまごなし)	592	23.6	20
	ぎゅうにゅう むぎごはん 鹿児島県の 郷土料理 きびなごカリカリフライ プロッコリーのあまずあえ	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ ハム	ブロッコリー キャベツ コーン だいこん れんこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま あぶら さとう さつまいも			
	さつまじる	とりにく とうにゅう こめみそ むぎみそ					
9 (月)	ぎゅうにゅう ビビンバ (むぎごはん・ビビンバのぐ・ナムル) たまごいりわかめスープ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ とうふ たまご りんご	しようが にんにく 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	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう ラード	744	19.7	39.3
	ぎゅうにゅう はいがしょくパン さかなのレモンバジルやき かいそうサラダ レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう ホキ かいそうサラダ レンズまめ	レモン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ にんにく	はいがパン はくりきこ あぶら さとう ごま あぶら さとう じゃがいも あぶら			
	ぎゅうにゅう フライバー 献立 ビーンズドッグ (パン・ビーンズドッグのぐ) ポテトとうにゅうクリームスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぎゅうにく ぎゅうにく ぎゅうにく	にんにく たまねぎ トマト ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム たまねぎ にんじん えだまめ パセリ オレンジ	パン はくりきこ さとう あぶら じゃがいも あぶら			
	ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくとじやがいものうまい ちりめんやさいナムル ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし	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 にんじん コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう さとう ごまあぶら ガトーショコラ			
13 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ぎんだらみりんぼし こまつなあえもの タイピーエン	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ ぶたにく かまぼこ とうにゅう	こまつな にんじん えのき にんじん たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ	こめ むぎ さとう さとう あぶら はるさめ あぶら	658	21.4	18
	ぎゅうにゅう ワンローフパン いちごジャム おこのみやき にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう いちごジャム おこのみやき ミートボール カップヤクルト		パン いちごジャム あぶら さとう			
	ぎゅうにゅう むぎごはん ピーフカレー あまなつサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく あまなつみかん きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう			
	ぎゅうにゅう こめこパン ポテトのチーズやき ひよこまめのとうにゅうスープ いちご	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ひよこまめ しろいんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム いちご	にんじん たまねぎ パセリ たまねぎ ほうれんそう コーン	こめこパン じゃがいも あぶら バター あぶら はくりきこ			
20 (金)	ぎゅうにゅう すきやきごはん ホキてんだまあげ こまつなとハムのごまじょうゆあえ どうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ホキてんだまあげ ハム どうふのみそしる	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし こまつな きくらげ たまねぎ えのき ねぎ	こめ あぶら さとう あぶら ごま さとう	659	25.5	25.9
	ぎゅうにゅう 手洗い献立 フizzypurper (パン・あじフライ・ゆでやさい) どうにゅうクラムチャウダー	ぎゅうにゅう あじフライ あさり しろいんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム		ミルクパン あぶら マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも あぶら			
	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくわのいそべあげ わかめサラダ さつまいものみそしる りんご	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり わかめ しらすぼし どうふ こめみそ むぎみそ りんご		こめ むぎ てんぷら はくりきこ あぶら あぶら さとう さつまいも りんご			
	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ラビオリのミートソースに じゃがいものサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ヨーグルト	ににく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト いんげん たまねぎ	ソフトフランス ラビオリ あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう			
27 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ポテトのちゅうかいため しゅうまい ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい チングンサイ たまねぎ もやし にんじん きくらげ		こめ むぎ ポテト あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ワンタン	608	21.1	17.6
	※材料購入等の都合により、献立を変更する事がありますのでご了承ください。気になることがありますたら、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。						
	※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、宮崎	チンゲン菜	福岡、大分、熊本	大根	福岡	枝豆	北海道	しめじ	福岡
きゅうり	福岡、熊本、宮崎	里芋	熊本	ねぎ	福岡	コーン	北海道	えのき	福岡
白菜	熊本、大分、宮崎、鹿児島	さつまいも	熊本	もやし	福岡	ブロッコリー	九州産	マッシュルーム	国内産
ごぼう	熊本、鹿児島、青森	根深ねぎ	大分	じゃがいも	北海道他	ほうれん草	福岡、宮崎他	りんご	長野、青森
ピーマン	熊本、宮崎、鹿児島	パセリ	大分、佐賀	玉葱	北海道他	たけのこ	福岡、熊本	オレンジ	オーストラリア
ニラ	宮崎、大分、熊本	小松菜	福岡	人参	北海道、九州他	エリンギ	福岡	いちご	福岡（新宮町、古賀市産）

