令和6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

2日：3年生中止
9日：全学年中止

新宮町立新宮中学校

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 主に体の組織をつくる 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	主に体の調子を整える 3群：カロテン 緑黄色野菜	4群：ビタミンC 淡色野菜・果物	主にエネルギーになる 5群：炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群：油脂類 油脂類	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
3年生リクエスト給食 1	木	○	ピザ	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 マッシュルーム・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	747	29.3	29.1
行事食：節分 2	金	○	麦ごはん	いわしのぬかみそ炊き ひじきと切干のごまネーズ みそ汁	いわしぬかみそ炊き 豆腐・油揚げ ハム・みそ	牛乳 白すき・わかめ ひじき	ねぎ	切干大根・コーン きゅうり・玉ねぎ 白菜	米・麦 じゃがいも	ごま エッグケアマヨネーズ	772	27.2	23.6
5	月	○	麦ごはん	豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 団子汁	豚肉・みそ 角天 鶏肉・かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ いんげん	白菜・生姜 千切大根・椎茸 えのきだけ	米・麦 砂糖・白玉餅	ごま油 ごま	757	28.2	19.5
6	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・かまぼこ 角天・ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ もやし・生姜 きゅうり・きくらげ	肉まん 揚麺 砂糖・でん粉	菜種油 オリーブ油	748	31.4	28.5
旬の食材を使った献立 7	水	○	麦ごはん	関東煮 さばゆずみそ煮 白菜のおひたし	鶏肉・厚揚げ・みそ 竹輪・うずら卵 さば・かつお節	牛乳 昆布 白すき	人参 小松菜	大根・こんにゃく 生姜・白菜 ゆず	米・麦 砂糖		757	33.3	21.7
3年生リクエスト給食 8	木	○	ミルクねじりパン	鶏肉のレモン焼き 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 バジル	玉ねぎ・きゅうり コーン・白菜 レモン	ミルクパン マカロニ 砂糖	エッグケアマヨネーズ	759	35.0	30.8
13	火	○	胚芽パン いちごジャム	魚のパン粉焼き 青のりポテトビーンズ トマトとラビオリのスープ	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	805	38.8	27.4
14	水	○	麦ごはん	カレー キャベツとハムのサラダ チョコレートムース	牛肉 ハム	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆・にんにく 生姜・キャベツ・コーン きゅうり・レモン	米・麦 砂糖・じゃがいも チョコレートムース	菜種油 カレールウ オリーブ油	775	25.3	19.8
新宮町の生徒が考えた 15	木	○	麦ごはん	さばの青のり醤油 白菜の即席漬け さつまいものみそ汁	さば・みそ 豆腐	牛乳 昆布 青のり	人参 小松菜 ねぎ	白菜・大根 こんにゃく・ごぼう	米・麦 さつまいも 砂糖		808	27.0	29.4
山形県の料理 16	金	○	ひじきごはん	ししゃもフライ（2匹） 芋煮 でこぽん	牛肉・豆腐 ししゃも 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	大根・こんにゃく 深ねぎ・枝豆・生姜 椎茸・でこぽん	米・麦 里芋・パン粉 砂糖	菜種油	779	29.1	26.6
19	月	○	麦ごはん	とりすき 大根サラダ みかんゼリー	鶏肉 豆腐・ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜・えのきだけ 玉ねぎ・こんにゃく 大根・深ねぎ	米・麦 麩・砂糖 みかんゼリー	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	782	26.6	23.5
カルシウム豊富献立 20	火	○	黒糖パン	おからオムレツ ビーンズシチュー 一食チーズ	牛肉・ツナ・おから・卵 豆乳クリーム・ひよこ豆 青えんどう・赤いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ マッシュルーム	黒糖パン・砂糖 じゃがいも	菜種油 ハヤシルウ	762	36.1	27.9
21	水	○	麦ごはん	さばのかば焼き ナムル キムチチゲ	さば・豆板醤 豚肉・豆腐 みそ・ツナ	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	826	30.3	31.4
22	木	○	ミルク丸パン横割り	しいらフライ・レモンサラダ かぼちゃのポタージュ アーモンドカル	しいら ツナ	牛乳・生クリーム 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	ミルクパン パン粉	ドレッシング 菜種油・バター アーモンド・ごま	779	34.1	26.6
3年生リクエスト給食 26	月	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ フルーツポンチ	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・にんにく 枝豆・しめじ・みかん パイン・もも	米・麦 マスカットゼリー	菜種油 ハヤシルウ	750	22.1	16.2
3年生リクエスト給食 27	火	○	ココア揚げパン	ポトフ フレンチサラダ ヨーグルト	鶏肉 ウインナー ツナ	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・ココア じゃがいも	菜種油 オリーブ油	748	27.3	27.3
鉄分豊富献立 28	水	○	麦ごはん	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	808	29.6	21.7
29	木	○	麦ごはん しそ胡麻 きくらげ	ピリッと肉じゃが 海藻サラダ ぽんかん	豚肉・ハム 豆板醤	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ・枝豆 きゅうり・ぽんかん きくらげ・しそ	米・麦 砂糖・こんにゃく じゃがいも	菜種油 ごま油 ごま	762	25.1	17.7

※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・大根	福岡	白菜	鹿児島・宮崎・大分	にら	宮崎・大分
キャベツ	福岡・熊本	もやし	大分	玉ねぎ・じゃがいも	北海道
きゅうり	福岡・佐賀	ごぼう	青森	人参	長崎
さつまいも	宮崎・熊本	深ねぎ	大分・福岡	ぽんかん	九州

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節のかわる節目の日です。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼びこみます。

受験当日の朝は炭水化物をしっかり！

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、麺などの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、じゅうぶんに脳と体を働かせることができません。時間に余裕をもって、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けましょう。