令和7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

5日・7日：3年生給食なし

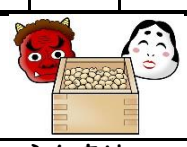
新宮町立新宮中学校

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	主に体の組織をつくる 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	主に体の調子を整える 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	主にエネルギーになる 6群:油脂類 油脂類	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
行事食 3	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 しらす干し わかめ	ねぎ	千切大根・コーン きゅうり・玉ねぎ 白菜・梅	米・麦 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ ごま	828	31.4	27.1
3年生リクエスト 4	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・ツナ ミートボール	牛乳	人参 ほうれん草 バジル	きゅうり・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 菜種油	754	36.1	31.5
5	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 ねぎ	生姜・白菜 えのきだけ	米・麦 砂糖 白玉餅	ごま油	799	30.0	27.7
ロシアの料理 6	木	○	県産麦食パン りんごジャム	ボルシチ おからオムレツ	ツナ・豆乳クリーム 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 じゃがいも りんごジャム・砂糖	菜種油	756	33.4	26.2
7	金	○	麦ごはん かなぎ佃煮	ピリッと肉じゃが 海藻サラダ	豚肉・ハム 豆板醤	牛乳 海藻・わかめ かなぎ	人参	玉ねぎ・枝豆 こんにゃく・きゅうり	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油	768	27.7	17.9
10	月	○	麦ごはん	さばみぞれ煮 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 ねぎ	もやし・玉ねぎ えのきだけ 大根	米・麦	菜種油	812	30.7	28.7
12	水	○	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	人参 小松菜	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 ごま	776	26.1	23.7
長崎県の郷土料理 13	木	○	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
バレンタイン献立 14	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	牛肉 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	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	816	26.4	22.5
17	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	799	29.0	21.6
県産食材を使った献立 18	火	○	食パン	シイラフライ・ツナサラダ かぼちゃのポタージュ ミルメーク	シイラ 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	食パン ミルメーク パン粉	菜種油 ドレッシング バター	780	31.3	27.1
19	水	○	麦ごはん	魚の豆板醤ソース 白菜の即席漬け さつまいものみそ汁	さば・みそ 豆板醤・豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ 昆布	人参 ねぎ	にんにく・生姜 白菜・玉ねぎ えのきだけ	米・麦 さつまいも 砂糖		800	27.3	27.8
3年生リクエスト 20	木	○	背割り米粉パン	スパゲティミートソース フルーツポンチ	豚肉・大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・マッシュルーム にんにく・みかん パイン・もも	米粉パン スパゲティ マスカットゼリー	菜種油	790	32.2	21.0
山形県の郷土料理 21	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 焼豆腐	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	852	31.4	27.3
25	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 トマトとキャベツのスープ	鮭 大豆	牛乳 青のり	トマト バジル	にんにく・キャベツ 玉ねぎ・コーン	胚芽パン・小麦粉 いちごジャム・パン粉 じゃがいも・ラビオリ	菜種油 オリーブ油	764	36.3	26.4
26	水	○	麦ごはん	さばのかば焼き ナムル キムチチゲ	さば・ツナ 豚肉・焼豆腐 みそ・豆板醤	牛乳 わかめ	人参	生姜・もやし 千切大根・えのきだけ キムチ・白菜・深ねぎ	米・麦 砂糖	ごま・ごま油 菜種油	830	31.1	31.9
3年生リクエスト 27	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	豚肉 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	751	27.4	28.9
28	金	○	麦ごはん	家常豆腐 揚げ餃子(2個) カリカリじゃこサラダ	豚肉・厚揚げ 豆板醤・みそ 餃子	牛乳 しらす干し	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	819	29.4	23.5

※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
きゅうり	宮崎・熊本・佐賀・福岡	大根	福岡・熊本・鹿児島	人参	熊本・長崎
ねぎ・もやし	福岡	深ねぎ	大分	玉ねぎ・じゃがいも	北海道
白菜	熊本・大分・宮崎	にら	宮崎・大分	しめじ・えのきだけ	福岡
キャベツ	熊本・宮崎・福岡	さつまいも	熊本	小松菜	福岡・熊本