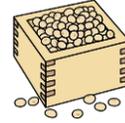




令和8年2月学校給食予定献立表

給食目標:健康によい食事をしよう



12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						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
					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	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群:油脂類 油脂類			
2	月	○	行事食 麦ごはん	いわし梅煮 ひじきと切り干しのごまネーズ 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 わかめ しらす干し	葉ねぎ 切干大根・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	火	○	3年生リクエスト 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	コーン・きゅうり 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	754	36.1	31.5
4	水	○	麦ごはん ロシアの料理	さばの香味焼き ひじきの炒め煮 団子汁	さば・みそ 油揚げ・大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 葉ねぎ	生姜・白菜 えのきだけ	米・麦 砂糖 白玉餅	菜種油 ごま油	799	30.0	27.7
5	木	○	県産麦 食パン	ボルシチ おからオムレツ りんごジャム	豆乳クリーム ツナ・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・砂糖 じゃがいも りんごジャム	菜種油	756	33.4	26.2
6	金	○	麦ごはん かなぎ佃煮	ピリッと肉じゃが 海藻サラダ プリン(卵・乳なし)	豚肉・豆板醤 ハム	牛乳 海藻 かなぎ	人参 小松菜	玉ねぎ・枝豆 こんにゃく きゅうり	米・麦 じゃがいも 砂糖・プリン	菜種油 ごま油	821	27.7	18.7
9	月	○	麦ごはん	いわし生姜煮 ナムル キムチチゲ	いわし 豚肉・焼豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	生姜・もやし えのきだけ・白菜 キムチ・深ねぎ	米・麦 砂糖	ごま ごま油 菜種油	768	27.8	25.4
10	火	○	胚芽パン	シイラフライ ツナサラダ かぼちゃのポターージュ	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	胚芽パン パン粉	菜種油 ドレッシング バター	771	31.8	31.5
12	木	○	麦ごはん バレンタインの献立	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	小松菜 人参	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
13	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 豆乳	牛乳 わかめ	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
16	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
17	火	○	食パン みかんジャム	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	メルルーサ 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	食パン・小麦粉 みかんジャム・パン粉 じゃがいも・ラビオリ	菜種油 オリーブ油	755	35.3	24.0
18	水	○	麦ごはん 3年生リクエスト	魚の豆板醤ソース にんじんしりしり 豆腐のみそ汁	さば・卵・ツナ みそ・豆腐 油揚げ・豆板醤	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ	もやし・玉ねぎ えのきだけ にんにく・生姜	米・麦 砂糖	菜種油	809	32.1	31.4
19	木	○	背割り米粉 パン	スパゲティミートソース ささみのサラダ ミルク	牛肉・豚肉 大豆 鶏ささみ	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	マッシュルーム 玉ねぎ・カリフラワー きゅうり・にんにく	米粉パン・砂糖 スパゲティ ミルク	菜種油 オリーブ油 ごま	783	35.7	23.2
20	金	○	ひじきごはん 山形県の郷土料理	ししゃもフライ(2匹) 芋煮 でこぼん	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・でこぼん	米 パン粉・砂糖 里芋	菜種油	852	31.4	27.3
24	火	○	肉まん 長崎県の郷土料理	パリパリ血うどん グリーンサラダ ヨーグルト	豚肉 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
25	水	○	麦ごはん 1年生が考えた献立(家庭科)	さばのみそ煮 白菜の和え物 豚汁	さば・みそ 豚肉・豆腐	牛乳 昆布	人参・小松菜 葉ねぎ	白菜・大根 ごぼう・生姜	米・麦 砂糖・里いも	菜種油 ごま油	808	29.2	28.5
26	木	○	ガーリック パン 3年生リクエスト	甘夏サラダ さつまいものシチュー 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
27	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
小松菜・もやし	福岡	キャベツ	福岡・長崎・熊本	ごぼう	青森
きゅうり	福岡・佐賀・熊本	根深ねぎ	大分・長崎	にら	大分・熊本
葉ねぎ	福岡・佐賀	大根	福岡・熊本・長崎	しめじ・えのきだけ	福岡
白菜	大分・熊本・長崎	さつまいも	宮崎・鹿児島・熊本	人参	長崎・鹿児島