



令和5年2月分 予定献立表



1月、2月の目標 「好ききらいしないで感謝して給食を食べよう」

新宮町立新宮北小学校

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働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (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	体の調子をととのえる			
1	水	○	【福岡県の郷土料理:水炊き、ぎすけ煮】 麦ごはん 水炊き 大根のしそマヨネーズあえ ぎすけ煮 ぼんかん	こめ・おぎ・マロニー ノンエッグマヨネーズ・さとう かたくりこ・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・まぐろ だいず・いりこ	にんじん・キャベツ・ ねぶかねぎ しいたけ・しゅんぎく・ だいごん ・しそ こまつな ・とうもろこし・ぼんかん	613	25.2	16.8
2	木	○	【リクエスト献立:ハンバーグ】 パンパン ハンバーグケチャップソース りんご つけあわせ(ブロッコリー) 真だくさんスープ	パン・さとう かたくりこ・じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく	パイン・ブロッコリー にんにく・たまねぎ・にんじん セロリ・ほうれんそう・りんご	623	27.4	23.6
3	金	○	【節分(3日):いわし、節分豆】 麦ごはん いわし生姜煮 壁わかめの煮付け 豆乳みそ汁 節分豆	こめ・おぎ ごま・さとう・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう・いわし・だいず ぎゅうにく・くきわかめ・とうふ あぶらあげ・みそ・とうにゅう	しょうが・こんにやく・にんじん たまねぎ・えのきたけ・ みずな	641	23.4	22.0
6	月	○	【韓国の料理:キムチチゲ】 麦ごはん キムチチゲ 春巻 大根のおかかあえ	こめ・おぎ あぶら・ごまあぶら こむぎこ・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・みそ わかめ・かつおぶし	はくさい・キムチ・ ねぶかねぎ にら・しめじ・えのきたけ・もやし にんにく・ だいごん ・にんじん	662	20.7	25.6
7	火	○	【食事のマナーを守ろう】 パン りんごジャム 白菜と大根の豆乳シチュー さばのトマトソースかけ 粉ふきいも	パン・あぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・いんげんまめ とうにゅう・さば	りんご・はくさい・ だいごん たまねぎ・にんじん・ブロッコリー にんにく・セロリ・トマト	653	27.4	25.8
8	水	○	【旬の魚:鱈】 麦ごはん 鱈のゆずソースかけ あおりのあえ 豚汁	こめ・おぎ かたくりこ・あぶら さとう・さといも	ぎゅうにゅう たら・あおりのり・ぶたにく あつあげ・みそ	ゆず・ こまつな ・もやし たまねぎ・はくさい・ だいごん	635	25.6	17.7
9	木	○	【かみかみ献立:お魚ナッツ、りんご】 ミルクねじりパン お魚ナッツ キャベツと卵のスープ りんご	パン・さつまいも カシュウナッツ・さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう まぐろ・たまご	たまねぎ・キャベツ・しめじ にんじん・セロリ・りんご	641	29.4	23.4
10	金	○	【旬の野菜:カリフラワー】 麦ごはん とりすき カリフラワーのアーモンドあえ かなぎ佃煮	こめ・おぎ さとう・あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ まぐろ・かなぎ	こんにやく・たまねぎ・はくさい・ごぼう にんじん・ ねぶかねぎ ・えのきたけ・しいたけ ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・ だいごん	604	25.6	15.8
13	月	○	【旬の野菜:ほうれん草】 麦ごはん 豚肉と野菜の卵とじ ほうれん草のごまあえ ツナ大豆	こめ・おぎ じゃがいも・さとう あぶら・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご・わかめ しらすぼし・まぐろ・だいず	たまねぎ・にんじん・えだまめ ほうれんそう・ だいごん	615	24.6	18.7
14	火	○	【3つの食品グループを知ろう】 ドライカレーサンド(青割りパン、小松菜入りドライカレー) 白菜のスープ チョコプリン	パン・あぶら じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・ヨーグルト ベーコン	にんにく・たまねぎ・ こまつな ほしぶどう・トマト・にんじん はくさい・セロリ・しめじ・パセリ	620	25.9	20.1
15	水	○	【食べ物を知ろう:きなこ】 麦ごはん あじのごま照り焼き キャベツのきなごまあえ 大根のみそ汁 でこぼん	こめ・おぎ・ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ・まぐろ・きなこ あつあげ・みそ	キャベツ・とうもろこし・ だいごん たまねぎ・ みずな ・ でこぼん	622	27.2	17.8
16	木	○	【リクエスト献立:元氣サラダ】 米粉パン スパゲッティミートソース 元氣サラダ りんご	パン・スパゲッティ あぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・いんげんまめ ハム・こんぶ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・えだまめ トマト・キャベツ・とうもろこし りんご	603	25.5	18.4
17	金	○	【食育の日(毎月19日):福岡県産のり】 麦ごはん 莖芋と団子の煮物 かきあえ しらす干しとセロリのふりかけ	こめ・おぎ さといも・さとう・あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ・のり しらすぼし	にんじん・いんげん・しょうが こまつな ・もやし・セロリ	609	25.0	17.9
20	月	○	【郷土食:北海道の料理】 麦ごはん ししゃもフライ じゃがバター 石狩汁 昆布佃煮	こめ・おぎ こむぎこ・あぶら じゃがいも・だいずバター	ぎゅうにゅう ししゃも・さけ・あぶらあげ みそ・とうにゅう・こんぶ	たまねぎ・とうもろこし・にんじん だいごん ・しいたけ・ みずな はくさい	632	22.3	19.4
21	火	○	【旬のくだもの:でこぼん】 ワンローフパン いちごジャム ビーンズシチュー 白菜サラダ でこぼん	パン・さとう じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・だいず・いんげんまめ とうにゅう	いちご・たまねぎ・にんじん トマト・はくさい・ こまつな とうもろこし・ でこぼん	644	23.9	21.9
22	水	○	【新メニュー:ヤンニョムポーク】 麦ごはん れんこん入りヤンニョムポーク 春雨と卵のスープ アーモンドいりこ	こめ・おぎ・さとう あぶら・ごまあぶら はるさめ・アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン たまご・いりこ	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・れんこん・キャベツ もやし・ だいごん ・えのきたけ・ わけぎ	654	23.3	21.6
24	金	○	【リクエスト献立:フルーツポンチ】 麦ごはん 厚揚げカレー フルーツポンチ	こめ・おぎ じゃがいも・サイダー	ぎゅうにゅう あつあげ・きんときまめ とうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト にんにく・しょうが・もも・みかん パイン・りんご・ぶどう	641	16.5	16.5
27	月	○	【料理の紹介:菜の花ごはん】 菜の花ごはん みそ煮込みうどん ブロッコリーのごまネーズあえ ヨーグルト	こめ・おぎ うどん・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ヨーグルト たまご・しらすぼし・とりにく あぶらあげ・みそ・まぐろ	だいごんば・にんじん・しいたけ だいごん ・ ねぶかねぎ ・ブロッコリー はくさい・とうもろこし	632	25.5	19.0
28	火	○	【食べ物を知ろう:豆乳】 胚芽パン 鶏肉のレモン焼き 野菜ソテー コーン豆乳スープ	パン あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン・とうにゅう	レモン・ほうれんそう・キャベツ にんじん・たまねぎ・とうもろこし パセリ	623	30.3	25.7

*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。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。

*新宮町では、地産地消(住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する(食べる)という事)に取り組んでいます。お米は新宮町産「夢つくし」です。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたもの(太字にしています)を使用しています。