



令和6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)	たんぱく質 (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	木	○	【食べ物を知ろう: ロマネスコカリフラワー】 パンパン メンチカツ ロマネスコカリフラワー ぐたくさんスープ	パンパン・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 だいず	パン・ロマネスコカリフラワー にんにく・たまねぎ・にんじん セロリ・ほうれんそう・キャベツ	622	25.0	24.8
2	金	○	【節分(3日): いわし】 わかめごはん いわしうめに きりぼしだいこんのにつけ ごじる	こめ・むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう・いわし・だいず ぎゅうにく・みそ あぶらあげ・わかめ	きりぼしだいこん・にんじん たまねぎ・ねぎ・しそ	657	26.4	20.8
5	月	○	【韓国の料理: キムチチゲ】 むぎごはん キムチチゲ こめこはるまき だいこんのおかかあえ	こめ・むぎ・はるさめ あぶら・ごまあぶら・かたくりこ こむぎこ・ごま・こめこ・さとう	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・キャベツ・ねぶかねぎ・たまねぎ にら・しめじ・えのきたけ・しょうが・りんご だいこん・にんじん・しいたけ・にんにく	663	20.9	25.8
6	火	○	【食べ物を知ろう: りんご】 パン りんごジャム はくさいとだいこんのシチュー さばのトマトソースかけ こふきいも	パン・あぶら・みずあめ さとう・こめこルウ じゃがいも・とうにゅうクリーム	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・だいこん たまねぎ・にんじん・プロッコリー にんにく・セロリ・トマト	671	27.4	27.7
7	水	○	【食事のマナーを守ろう】 むぎごはん マーボーどうふ わかめのちゅうかあえ みかんゼリー	こめ・むぎ かたくりこ・あぶら さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・わかめ ハム・あかだしみそ	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・ねぎ・きゅうり とうもろこし・みかん・しいたけ	625	22.0	17.4
8	木	○	【手作り献立: きなこあげばん】 きなこあげばん キャベツとベーコンのスープに だいずとツナのゴマネーズ	パン・あぶら さとう・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン・まぐろ だいず・きなこ	たまねぎ・キャベツ・プロッコリー にんじん・きゅうり カリフラワー	610	21.9	28.3
9	金	○	【旬の野菜: カリフラワー】 むぎごはん とりすき カリフラワーのサラダ ひじきのり	こめ・むぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ のり・ひじき	ごんにやく・たまねぎ・はくさい・ごぼう にんじん・ねぶかぶぎ・えのきたけ・しいたけ とうもろこし・カリフラワー・キャベツ	621	22.0	19.9
13	火	○	【食べ物を知ろう: 豆乳】 はいがパン とりにくのバルサミコソース やさしいソテー コーンとうにゅうスープ	はいがパン じゃがいも とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン・とうにゅう	にんにく・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	649	29.6	27.8
14	水	○	【3つの食品グループを知ろう】 むぎごはん あじのごまでりやき だいこんのみそしる キャベツのマヨネーズあえ チョコプリン	こめ・むぎ・ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・チョコプリン	ぎゅうにゅう あじ・まぐろ あつあげ・みそ	キャベツ・とうもろこし・だいこん たまねぎ・みずな	637	26.6	18.3
15	木	○	【食べ物を知ろう: でこぼん】 ドライカレーサンド (せわりパン、こまつないりドライカレー) はくさいのスープ でこぼん	パン・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく・ぎゅうにく ベーコン・だいず	にんにく・たまねぎ・こまつな トマト・にんじん・でこぼん はくさい・セロリ・しめじ・パセリ	635	26.6	24.2
16	金	○	【食べ物を知ろう: ヨーグルト】 むぎごはん さともとだんごのもの こんぶあえ ヨーグルトムース	こめ・むぎ さとも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく・こんぶ あつあげ・ヨーグルトムース	にんじん・いんげん・しょうが ほうれんそう・もやし	694	23.2	22.9
19	月	○	【郷土食: 北海道の料理】 むぎごはん いわしのカリカリフライ いしかりじる じゃがバター	こめ・むぎ あぶら・だいずバター・かたくりこ じゃがいも・げんまい・こめこ	ぎゅうにゅう いわし・さけ・あぶらあげ みそ・だいず	たまねぎ・とうもろこし・にんじん だいこん・しいたけ・みずな はくさい・れんこん・しょうが	670	26.2	21.9
20	火	○	【食べ物を知ろう: はくさい】 ワンローフパン いちごジャム ビーフシチュー はくさいサラダ	パン・さとう・こめこ じゃがいも・あぶら とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	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	704	21.7	32.4
21	水	○	【料理の紹介: ヤニウムポーク】 むぎごはん れんこんいりヤニウムポーク はるさめのスープ こめこガトーショコラ	こめ・むぎ・さとう あぶら・ごまあぶら はるさめ・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ハム とうにゅう・みそ	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・だいこん・えのきたけ・みずな	712	20.7	21.4
22	木	○	【手作り献立: セサミトースト】 セサミトースト ごぼうときゅうりのサラダ ひよこまめのぐたくさんスープ	パン・ごま・ねりごま ノンエッグマヨネーズ・さとう だいずバター・じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ・ベーコン ひよこまめ・ぶたにく	にんじん・キャベツ・たまねぎ トマト・ごぼう こまつな	624	22.0	32.0
26	月	○	【食べ物を知ろう: さつまいも】 むぎごはん さつまいものかりんとがらめ ちゃんこなべ しそひじき	こめ・むぎ さつまいも さとう・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・さけ・とうふ あぶらあげ・ひじき・みそ	はくさい・にんじん だいこん・ごぼう みずな	627	19.9	16.0
27	火	○	【旬の野菜: ほうれん草】 ねじりパン ブルーベリージャム ポトフ だいずとツナのサラダ	パン・さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず ウインナー・まぐろ	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・とうもろこし ブルーベリー・アスパラガス	628	26.4	24.0
28	水	○	【料理の紹介: フルーツポンチ】 むぎごはん ふゆやさいカレー フルーツポンチ	こめ・むぎ さとも・サイダー こめこカレールウ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト・だいこん にんにく・しょうが・れんこん みかん・りんご・ぶどう・ごぼう	665	19.9	17.8
29	木	○	【料理の紹介: げんきサラダ】 しょくパン みかんジャム スパゲティミートソース げんきサラダ	パン・スパゲッティ あぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・いんげんまめ ハム・こんぶ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・ピーマン トマト・キャベツ・とうもろこし みかん	655	25.0	20.0

*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、地産地消に取り組んでいます。給食で使用する食材は、なるべく県産品(太字)の使用に努めています。
 (特に新宮町・古賀市産の食品(太字)の使用に努めています。)