



# 令和8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	こん 献 立 名	つか 使われている食品と体内での主な動き				ねつりょう 熱量 (kcal)	しつ タンパク質 (g)	しつ 脂質 (g)
				きいろ	あか	みどり				
				わづ 熱や力のもとになる	ちく 血や肉、骨になる	からだ 体の調子をととのえる				
2	月	○	【韓国の料理:キムチチゲ】 むぎごはん キムチチゲ はるまき だいこんのおかかあえ	二ぬ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん ごま こめこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ こんぶ かつおぶし とりにく	はくさい にんじん にんにく しょうが にら しめじ えのきだけ キャベツ りんご だいこん ねぶかねぎ たまねぎ しいたけ	684	20.9	25.6	
3	火	○	【節分(3日)】 まっちゃんあげパン ビーフシチュー レンズまめのサラダ	パン あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも こめこハヤシルウ	ぎゅうにゅう きなこ ぎゅうにく まぐろ レンズまめ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし	672	25.4	27.4	
4	水	○	【節分(3日):いわし】 むぎごはん いわしのうめに くきわかめのにつけ だぶ	二ぬ むぎ ごま さといも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう いわし わかめ いりこ とりにく とうふ ぶたにく	うめ こんにやく にんじん ごぼう しいたけ	623	24.7	21.2	
5	木	○	【豆乳】 けんさんむぎパン みかんジャム とりにくのバルサミコソース プロッコリーとツナのサラダ やさいスープ	けんさんこむぎパン さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ベーコン	にんにく ブロッコリー とうもろこし パセリ みかん にんじん セロリ キャベツ	608	28.4	26.1	
6	金	○	【食事のマナーを守ろう】 むぎごはん すきやき キャベツのサラダ とうにゅうブルーベリーヨーグルト	二ぬ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ まぐろ とうにゅう ヨーグルト	はくさい にんじん たまねぎ きゅうり ねぶかねぎ えのきだけ こんにやく とうもろこし ブルーベリー キャベツ	676	28.7	21.8	
9	月	○	【キャベツ】 むぎごはん やさいカレー ハニーサラダ みかんゼリー	二ぬ むぎ さとう こめこカレールウ あぶら じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく とうにゅう まぐろ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ みかん ににく しょうが こまつな とうもろこし トマト りんご きゅうり ブロッコリー	682	22.2	19.9	
10	火	○	【ひよこまめ】 はいがパン りんごジャム ほうれんそうオムレツ やさいのゴマネーズあえ ひよこまめのスープ	はいがパン ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひよこまめ	ほうれんそう キャベツ りんご とうもろこし ににく たまねぎ にんじん トマト	659	25.1	32.2	
12	木	○	【チョコレート】 せわりパン いっしょくノンエッグタルタルソース チョコプリン シイラフライ ゆでやさい はくさいのスープ	パン ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも ココア でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく しいら とうにゅう	キャベツ レモン こんにやく にんじん はくさい たまねぎ レモン ブロッコリー しめじ パセリ	618	26.9	23.4	
13	金	○	【手洗い】 むぎごはん にくみそどん わかめスープ いっしょくミニフィッシュ	二ぬ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく みそ だいす とりにく いりこ わかめ	とうもろこし ピーマン ににく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ はくさい えのきだけ	632	26.8	22.8	
16	月	○	【たい】 むぎごはん しろみざかなのゆずソースかけ こまつなのおひたし ぶたじる	二ぬ むぎ あぶら でんぶん さとう さといも	ぎゅうにゅう たい あつあげ いりこ みそ ぶたにく かつおぶし	こまつな にんじん ゆず はくさい だいこん たまねぎ	622	28.7	20.5	
17	火	○	【ハニートースト】 ハニートースト ごぼうときゅうりのサラダ じゃがいものスープ アップルコンポート	パン さとう じゃがいも だいすバター はちみつ とうにゅうクリーム さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう まぐろ とうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	608	21.8	26.1	
18	水	○	【のり】 むぎごはん にくどうふ はるさめのすのもの いっしょくのりつくだに	二ぬ むぎ さとう あぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ハム のり	たまねぎ こんにやく にんじん いんげん ほうれんそう えのきだけ とうもろこし キャベツ	608	22.4	17.0	
19	木	○	【こめこ】 こめこせわりパン ツナサラダ さけシチュー イチゴゼリー	こめこパン さとう さといも こめこホワイトルウ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ さけ とりにく とうにゅう	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ いちご	645	30.9	20.4	
20	金	○	【ひじき】 むぎごはん さつまいものかりんとがらめ ちゃんこなべ いっしょくしそひじき	二ぬ むぎ さつまいも でんぶん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう だいす とりにく とうふ ぶたにく あぶらあげ ひじき みそ いりこ	はくさい にんじん たまねぎ だいこん みずな しそ ごぼう	691	21.1	22.1	
24	火	○	【じゃがいも】 まるよこわりパン ハムステーキ フレンチサラダ ぐだくさんスープ とうにゅうプリンタルト	パン さとう さとう こめこ じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうにゅう	キャベツ きゅうり レモン ににく たまねぎ にんじん ほうれんそう	612	29.0	22.9	
25	水	○	【さけ】 むぎごはん さけのしおやき れんこんのカレーいため さつまじる	二ぬ むぎ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ひじき ぶたにく みそ だいす とりにく いりこ	れんこん にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう ねぎ	615	28.6	15.7	
26	木	○	【だいす】 ガーリックパン トマトシチュー だいすサラダ	ソフトフランス あぶら ごま オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ こめこホワイトルウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく いんげんまめ とうにゅう だいす	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり	628	23.9	29.6	
27	金	○	【れんこん】 むぎごはん れんこんいりヤンニヨムポーク はるさめのスープ カップでヤクルト	二ぬ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト とりにく	しょうが ににく たまねぎ にんじん れんこん キャベツ みずな もやし だいこん えのきだけ	677	21.8	22.0	

\* 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。