

令和7年2月



## きゅうしょくこんだてよていひょう



新宮町立新宮小学校

ひに ち ようび	こんだてめい	たいないでのおもなはたらき			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる			
3 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのしょうがに くきわかめのいためもの ぶたじる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわししょうがに くきわかめ ぶたにくあつあげみそ ふくまめ	こめむぎ ごまさどうあぶら さといも	631	24.9	20.8	
4 (火)	ぎゅうにゅう ミルクねじりパン ニヨッキのトマトソース ハニーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ポテトニヨッキ ぶたにく キャベツいんげんコーンレモン ヨーグルト	ミルクパン あぶら あぶらはちみつ	658	25.1	20.5	
5 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん あつあげのそぼろに キャベツのおかかえ かみかみ 献立	ぎゅうにゅう あつあげとりにくこめみそ こんぶかつおぶし いりこ	こめむぎ あぶらさとうかたりこ	586	25.2	15.5	
6 (木)	ぎゅうにゅう けんさんむぎしょくパン メープルジャム とりにくとだいすのママレードに ポテトのカレーあげ コーンスープ	ぎゅうにゅう けんさんむぎしょくパン メープルジャム とりにくたいす しうがしめじいんげん たまねぎにんじんコーンパセリ	パン ママレードかたりこ じゃがいもあぶら	668	26.5	23.6	
7 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのゆずみそやき こまつなのおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう さばこめみそ かつおぶし あつあげ	こめむぎ さとう	639	24.5	23.4	
10 (月)	ぎゅうにゅう ごはん だいがくいも キムチチゲ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにくどうふこめみそ はくさいねぶかねぎにらしめじえのきもやしキムチにんにく りんご	こめ さつまいもあぶらさとうみずあめ あぶらごまあぶら	681	18.9	18.4	
12 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん こんぶつくだに やきししゃも じゃがバター いしかりじる	ぎゅうにゅう こんぶつくだに こもちししゃも ベーコン さけあつあげみそとうにゅう	こめむぎ	572	21.7	15.5	
13 (木)	ぎゅうにゅう ビーンズドッグ(パン・ビーンズドッグのぐ) ベーコンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにくだいすあかいんげんまめ ベーコン オレンジ	パンこむぎこさとうあぶら じゃがいもあぶら	570	26.3	21.3	
14 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ピーフカレー いんげんのごまあえ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぎゅうにくとうにゅう にんにくしうがたまねぎにんじんトマト いんげんもやしにんじん	こめむぎ じゃがいもあぶら さとうごま ガトーショコラ	688	20.8	20.6	
17 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものうまい ごぼうサラダ しそひじきふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ひじき	こめむぎ じゃがいもさとうあぶら ごまソイエグマヨネーズ さとう	604	19.5	17.3	
18 (火)	ぎゅうにゅう ワンローフパン どうふのミートソースに プロッコリーサラダ さつまポテト	ぎゅうにゅう ぶたにくぎゅうにくとうふだいす プロッコリー コーン	パン さとうかたりこあぶら オリーブゆさとう さつまポテト	635	24.8	24.5	
食育の日							
19 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん わかさぎのあまだれかけ かおりあえ	ぎゅうにゅう わかさぎ やきのり とりにくかまぼこ	こめむぎ あぶらさとう さといもかたりこ	564	22	15.9	
20 (木)	ぎゅうにゅう こめこパン はくさいとさけのクリームに わかめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう さけとりにくしろいんげんまめチーズぎゅうにゅうとうにゅうクリーム わかめしらすぼし	こめこパン こむぎこバター あぶらさとう	635	29	22.7	
21 (金)	ぎゅうにゅう ごはん あじつけのり にくうどん さんしょくあえ	ぎゅうにゅう あじつけのり わかめぎゅうにく	こめ うどんさとう さとう	611	19.7	21.7	
25 (火)	ぎゅうにゅう はいがしょくパン ハンバーグおろしソース じゃがいものサラダ ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム ウインナー	はいがパン さとうかたりこ じゃがいもオリーブゆさとう さつまいも	640	26.4	29.3	
26 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん たらのなんばんソース プロッコリー	ぎゅうにゅう たら プロッコリー	こめむぎ あぶらさとうかたりこ	568	26.2	14.6	
27 (木)	ぎゅうにゅう ガーリックフランス ペンネのとうにゅうクリーム げんきサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう にんにく にんにくたまねぎにんじんしめじこまつな キャベツにんじんきゅうりコーン	ソフトフランスオリーブゆ ペンネマカロニあぶらこむぎこ あぶら ぶどうゼリー	555	21.6	19.7	
28 (金)	ぎゅうにゅう わかめじゃこごはん おでん プロッコリーのマヨサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう わかめしらすぼし とりにくちくわあつあげこんぶ ハム	こめむぎ さといもさとう ソイエグマヨネーズ	592	21.7	15.3	

※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。

給食で使用する食材は、なるべく県産品の使用に努めています。【特に、新宮町・古賀市産の食材(太字)の使用に努めています。】