



2月分 献立予定表



立花小学校ホームページにも掲載中！

令和2年度
新宮町立 立花小学校

ひ	ようび	ぎゅうにゅう	こんだてめい	おもなしょくひん			ねつりょう (kcal)	たんぱくしつ (g)	しばう (g)
				ちからのもとになる (きいろ)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)			
2日はせつぶん			ちらしずし	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご	にんじん・れんこん・ごぼう	666	26.4	23.7
1	月		いわしのサクサクあげ すましじる ふくめ	ふ	いわし・わかめ★・とうふ ふくめ	しいたけ・きぬさや・えのきたけ ねぎ			
2	火		パインパン ミートソーススパゲティ ひじきのさつぱりあえ こめコタルト	パン・スパゲティ あぶら・さとう・ごまあぶら こめコタルト	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく チーズ・ひじき★・ハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし	653	24.8	21.3
3	水		むぎごはん ひじきふりかけ さんまのかんろに さつまいものきんぴら みそじる	こめ・むぎ・ごま さとう・さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ひじき★ かつおぶし・さんま あつあげ・わかめ★・みそ	きくらげ・にんじん・こまつな たまねぎ・しめじ	672	24.9	20.6
4	木		ワンローフパン いちごジャム メンチカツ こまつなのくるみあえ ミネストローネ	パン・いちごジャム・あぶら さとう・くるみ・じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう・メンチカツ ベーコン	こまつな・キャベツ きりぼしだいこん・にんじん たまねぎ・セロリ・トマト	622	19.6	24.3
5	金		むぎごはん あじつきのり ぶたにくとさといものごまみそに きりぼしだいこんとささみのすのものの ポンカン	こめ・むぎ・さといも・さとう ごま・あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・のり★・ぶたにく こんぶ★・みそ・とりにく	だいこん・れんこん・にんじん えだまめ・きりぼしだいこん きゅうり・ポンカン	684	24.2	18.9
8	月		むぎごはん こうやどうふとれんこんのくろずいため はるさめスープ	こめ・むぎ・でんぷん あぶら・じゃがいも・さとう はるさめ	ぎゅうにゅう・こうやどうふ ぶたにく・ハム・わかめ★	たまねぎ・ピーマン あかピーマン・にんじん れんこん	671	22.9	21.6
9	火		しゃくパン ビーフシチュー ツナサラダ いりだいずのまっちゃざとうがらめ	パン・じゃがいも・あぶら こむぎ・バター・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく なまクリーム・ツナ・だいず	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ	720	28.6	31.7
10	水		むぎごはん にしんのてりに キャベツのかおりあえ かきたまじる レモンゼリー	こめ・むぎ でんぷん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう・にしん・のり★ とうふ・たまご	キャベツ・もやし・にんじん えのきたけ・ねぎ	616	23.2	16.3
12	金		やさいたっぷりトマトチリゾット (にんじんごはん、リゾットようスープ、スライスチーズ) とりにくのレモンバジルやき ロマネスコカリフラワーのサラダ チョコレートプリン	こめ・オリーブあぶら・あぶら さとう・チョコレートプリン	ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ とりにく・ハム	トマト・たまねぎ・だいこん しめじ・ほうれんそう・キャベツ レモン・ロマネスコカリフラワー とうもろこし	725	29.1	28.0
				あつあつのごはんのうえにスライスチーズをのせて、スープをかけてたべましょう！					
15	月		むぎごはん ブルコギ やさいチヂミ わかめスープ	こめ・むぎ・さとう ごま・ごまあぶら・あぶら はるさめ・やさいチヂミ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく わかめ★	えのきたけ・たまねぎ・ねぶかねぎ にんじん・しいたけ・ねぎ	653	23.9	17.7
16	火		せわりコッペパン チリコンカン スイートパンプキン(さつまいも)サラダ ポンカン	パン・あぶら・さつまいも エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく ぎゅうにく・ウインナー	たまねぎ・トマト・グリーンピース とうもろこし・ブロッコリー ポンカン	652	26.3	26.4
17	水		むぎごはん さばのしょうがに ひじきのにもの みそじる	こめ・むぎ・ごま さとう・さといも	ぎゅうにゅう・さば ひじき★・だいず・あぶらあげ とうふ・みそ	こんにゃく・にんじん・いんげん しいたけ・キャベツ・ねぎ	656	27.4	19.1
18	木		こめコッペパン どさんこラーメン こまつなサラダ ヨーグルト	パン・ちゅうかめん・ごまあぶら バター・さとう・あぶら ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ ハム・ヨーグルト	もやし・たまねぎ・にんじん とうもろこし・こまつな・ねぎ キャベツ・えのきたけ	692	31.3	23.7
19	金		ぎゅうめし だいこんマリネ あつやきたまご ミニしらたまぜんざい	こめ・さとう・あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく あぶらあげ・ハム たまご・あずき	ごぼう・にんじん・こんにゃく ちんげんさい・えだまめ だいこん・レモン	707	26.8	19.6
22	月		むぎごはん きりたんぽなべ さんまのしおやき ポンカン	こめ・むぎ きりたんぽ	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ さんま	ごぼう・みずな・にんじん はくさい・しめじ・ねぶかねぎ ポンカン	669	23.4	20.0
24	水		むぎごはん ししゃもフライ だいこんのナムル ごじる	こめ・むぎ・あぶら・さとう ごまあぶら・ごま・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ししゃも あぶらあげ・だいず・みそ	だいこん・にんじん・きゅうり たまねぎ・ねぎ	671	24.8	21.4
スペインリョリ			はいがしゃくパン	パン・オリーブあぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	ブロッコリー・エリンギ・トマト	644	28.7	34.9
25	木		とりにくとやさいのアヒージョ ソパデアホ(スペインのスープ) いっしょくアーモンド	クルトン・アーモンド		マッシュルーム・たまねぎ パセリ			
おたんじょうびきゅうしよくのひ				こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく こうやどうふ・とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・みかん パイン・もも・バナナ レモン	700	21.7	21.1
26	金		ポークカレー(むぎごはん) フルーツヨーグルト						

※体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。※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。

※食物アレルギーの除去食を提供する献立名に をつけています。

※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。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。2月に使用する予定の主な食材の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	種類	主な産地
キャベツ	福岡・熊本・佐賀	さつまいも	宮崎・鹿児島・熊本	しめじ・セロリ・もやし	福岡	こまつな・ねぎ みずな・だいこん じゃがいも	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
さといも	熊本・宮崎	きゅうり	福岡・佐賀・鹿児島	ピーマン	鹿児島・大分		
あかピーマン	高知・宮崎	ねぶかねぎ	大分・長崎	えのきたけ	長崎		
はくさい	大分・熊本・福岡	パセリ	福岡・佐賀	バナナ	フィリピン・エクアドル		