



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5年度

新宮町立 立花小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
				あか 血や肉、骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力のもとになる			
1	木	○	パンパン 真うどん さつまいもとひじきのサラダ カップdeヤクルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ★ ひじき★ ヤクルト	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ レモン	パン うどん さとう さつまいも エッグケアマヨネーズ	668	20.9	24.0
2	金	○	【節分】 手巻き寿司(酢飯、焼きのり、ツナサラダ) 鱈の梅煮 すまし汁 福豆	ぎゅうにゅう ツナ のり★ いわし とうふ わかめ★ だいず	キャベツ にんじん コーン えのきたけ ねぎ うめ	こめ もちごめ さとう エッグケアマヨネーズ てまりふ	640	26.6	22.0
5	月	○	麦ご飯 銀ダラのみりん焼き 小松菜の甘酢和え みそ汁	ぎゅうにゅう ぎんだら とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	614	23.2	19.9
6	火	○	食パン いちじくジャム 豆乳ホワイトシチュー イタリアンサラダ 炒り大豆のかりんとがらめ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう だいず	にんじん かぶ たまねぎ ブロッコリー	パン いちじくジャム じゃがいも あぶら オリーブあぶら さとう	611	24.3	21.2
7	水	○	麦ご飯 鱈の塩焼き キャベツとわかめの酢の物 けんちん汁 りんごゼリー	ぎゅうにゅう さば わかめ★ とうふ あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう りんごゼリー	657	22.6	23.5
8	木	○	いちご蒸しパン みそラーメン チンゲン菜の和え物 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん みずな チンゲンサイ きりぼしだいこん	いちごジャム ちゃんぼんめん ごま あぶら ごまあぶら さとう ホットケーキミックス	674	21.9	21.0
9	金	○	牛飯 野菜の卵焼き 大根マリネ ミニ白玉ぜんざい	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ たまご ハム あずき	ごぼう にんじん こんにやく チンゲンサイ えだまめ だいこん	こめ さとう あぶら しらたまもち	704	26.7	21.0
13	火	○	胚芽食パン ブルーベリージャム 鱈のパン粉焼き ごぼうサラダ 豆乳クラムチャウダー	ぎゅうにゅう あじ チーズ ハム あさり とうにゅう	パセリ ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ	パン ブルーベリージャム パンこ エッグケアマヨネーズ じゃがいも あぶら オリーブあぶら	632	29.9	25.3
14	水	○	わかめご飯 豆腐入りハンバーグ 食ケチャップ コーンサラダ ポトフ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう わかめ★ とり とうふ ぎゅうにく	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ だいこん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ガトーショコラ	790	23.5	31.2
15	木	○	米粉コッペパン スパゲティミートソース コールスローサラダ はるか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ みずな とうもろこし はるか	パン スパゲティ あぶら エッグケアマヨネーズ	719	31.0	24.0
16	金	○	【お誕生日給食】 コロコロビーフカレー(麦ご飯) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん みかん パン りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	715	18.4	25.8
19	月	○	【食育の日】【さんまの骨を自分でとってみよう】 麦ご飯 味付のり 秋刀魚の塩焼き(骨付) 菜の花和え 呉汁 ムース	ぎゅうにゅう のり★ さんま あぶらあげ だいず みそ ムース	なのはな にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	683	27.3	23.6
20	火	○	ワンローフパン チョコブラック&ホワイト 鶏肉のレモン焼き 海藻サラダ ミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく かいそうサラダ ベーコン しろいんげんまめ ヨーグルト	レモン キャベツ にんじん たまねぎ セロリ トマト	パン チョコ ホワイトチョコ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	622	26.8	28.4
21	水	○	【秋田県の郷土料理:きりたんぼ鍋】 麦ご飯 お茶ばっばふりかけ ししゃも磯の香フライ 大根のごま酢和え きりたんぼ鍋	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり★ とりにく とうふ	だいこん にんじん きゅうり ごぼう みずな はくさい しめじ ねぶかねぎ	こめ むぎ お茶ばっば あぶら さとう ごま きりたんぼ	654	21.4	19.0
22	木	○	ハニーレモントースト チリコンカン グリーンサラダ アーモンドカル	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ウインナー いりこ	レモン たまねぎ グリンピース トマト キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	パン バター はちみつ さとう あぶら アーモンド	620	27.1	24.8
26	月	○	麦ご飯 銀鯉の塩こうじ焼き 大豆のサラダ のっぺい汁	ぎゅうにゅう さけ だいず ハム とりにく とうふ あぶらあげ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ しいたけ	こめ むぎ でんぶん エッグケアマヨネーズ	669	29.6	25.0
27	火	○	【スペイン料理:アヒージョ、ソパデアホ】 ねじりコッペパン 鶏肉と野菜のアヒージョ ソパデアホ ほうれん草ムース	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ほうれん草ムース	ブロッコリー エリンギ トマト マッシュルーム たまねぎ	パン オリーブあぶら クルトン	624	27.3	28.8
28	水	○	【韓国料理:プルコギ、チヂミ】 麦ご飯 プルコギ(韓国風焼き肉) やさしいチヂミ つくねスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく つくね	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン もやし ほうれん草	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま やさしいチヂミ	700	26.4	24.7
29	木	○	食パン 黒豆きなこクリーム 鱈のチーズフライ みかんサラダ コンソメスープ さつまいもチップス	ぎゅうにゅう あじ チーズ	キャベツ きゅうり にんじん みかん はくさい たまねぎ	パン くるまめきなこ あぶら さとう じゃがいも さつまいも	590	21.9	25.4

※体をつくる(赤)の仲間での調子を整える(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。

※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、なるべく地元産・九州産の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	だいこん	福岡・長崎・鹿児島	もやし	福岡	こまつな・ねぎ みずな・だいこん かぶ・はるか	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
パセリ	佐賀・福岡	きゅうり	長崎・佐賀・鹿児島	セロリ	福岡・熊本		
ねぶかねぎ	大分・福岡・長崎	はくさい	大分・福岡・宮崎	ピーマン	鹿児島・熊本		