



2月 学校給食献立表



令和6年2月号
小学校(月・火・木コース)

日	献立名	赤色の食べもの		緑色の食べもの		黄色の食べもの		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
		主に体をつくるはたらき		主に体の調子を整えるはたらき		主にエネルギーになるはたらき		
		肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	
(部分) 部分は、立春の前日のことです。昔から、季節の変わり目は邪気が入りやすいと言われていて、炒った大豆をまいたり、袴に鰯の頭をさして玄関に飾ったりして、邪気を払い、無病息災を願います。 (長門市交流給食) 古式捕鯨のまの長門市と近代捕鯨のまの下関市で、伝統的食文化の継承のひとつとして鯨給食で交流しています。掲示資料がありますので、見てください。								
1 木	ごはん 鉄分たっぷりみそ汁 くじらの電田揚げ 赤しそあえ 節分豆	○ ごうや豆腐、鶏卵、油揚げ、白みそ 鯨の電田揚げ 節分豆	わかめ	こまつな			ごはん 揚げ油	619 kcal 29.4 g 1.4 g
2 金	パン 白菜のスープ チリコンカン チーズキャンデー	○ ベーコン 牛肉、豚肉、いんげん豆、ひよこ豆 チーズ		にんじん、パセリ にんじん、ピーマン	はくさい、たまねぎ たまねぎ、にんにく		パン 砂糖、小麦粉 サラダ油	589 kcal 25.8 g 3.0 g
5 月	ごはん おでん 梅ごまひじき ぼんかん	○ 鶏肉、うずら卵、ちくわ、生揚げ ひじき	こんぶ	にんじん	だいごん ねり梅 ぼんかん		ごはん じゃがいも、こんにゃく、砂糖 ごま、ごま油	608 kcal 22.6 g 1.6 g
6 火	わかめごはん ボークコロケ 切り干しきんぴら ヨーグルト	○ 鶏肉、油揚げ 牛肉 ヨーグルト	わかめ	にんじん、さやいんげん にんじん		アルファ化米、もち米、しらたき、砂糖 県産ボークコロケ 砂糖 ごま、サラダ油	サラダ油 揚げ油 ごま、サラダ油	630 kcal 20.8 g 2.7 g
7 水	パン ツナのスバゲティ わかめのサラダ	○ まぐろ水煮、ベーコン わかめ		トマト、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、しめじ キャベツ、きゅうり、スイートコーン	パン スバゲティ 砂糖	オリーブ油 サラダ油	585 kcal 24.8 g 2.6 g
(ふくの日) 語呂合わせで、2月9日はふくの日です。ふくは、幸福の福とかけて「ふく」と言われます。掲示資料がありますので、見てください。								
8 木	ごはん ふく鍋 大豆の燗煮 いよかん	○ ふく、豆腐、麦みそ 大豆、鶏肉 ひじき		にんじん、水菜 にんじん、さやいんげん	はくさい、だいごん、しめじ いよかん		ごはん しらたき、砂糖 サラダ油	566 kcal 24.6 g 1.9 g
9 金	パン いちごジャム 豆腐の中煮 ごぼうのサラダ	○ 豆腐、豚肉、かまぼこ まぐろ水煮		にんじん、ねぎ にんじん	はくさい、たまねぎ、しょうが ごぼう、きゅうり	パン いちごジャム でんぶん、砂糖 ごま、マヨネーズ(卵なし)		669 kcal 31.5 g 2.5 g
13 火	ごはん 親子どんぶり 白いんげん豆の白和え	○ 鶏肉、鶏卵、かまぼこ 白いんげん、白みそ		にんじん、ねぎ ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、えのきたけ はくさい	ごはん 砂糖 ごま、ねりごま	サラダ油	607 kcal 24.4 g 2.1 g
14 水	アップルパン いもぞうすい くじらのケチャップ炒め	○ 鶏肉、かまぼこ 鯨の電田揚げ		にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	はくさい たまねぎ、しいたけ	アップルパン 米、さつまいも でんぶん、砂糖 揚げ油、サラダ油		631 kcal 26.9 g 2.9 g
15 木	ごはん 煮しめ 酢みそあえ 味噌汁のり	○ 鶏肉、角天、生揚げ 白みそ、麦みそ	しらす干し、わかめ 味噌汁のり	にんじん、さやいんげん	だいごん、ごぼう キャベツ、きゅうり	ごはん じゃがいも、こんにゃく、砂糖 砂糖	サラダ油	585 kcal 23.5 g 1.7 g
(地場産給食) いちごは下関市でとれたものです。								
16 金	パン ビーフシチュー フルーツ白玉	○ 牛肉 牛乳		にんじん	たまねぎ、グリーンピース、エリンギ いちご、パインアップル、もも、みかん	パン じゃがいも 白玉もち、砂糖	サラダ油	646 kcal 23.7 g 2.4 g
19 月	ごはん 大根のみそ煮 甘酢あえ ふりかけ	○ 豚肉、生揚げ、麦みそ 甘酢あえ		にんじん、さやいんげん	だいごん はくさい、きゅうり	ごはん こんにゃく、砂糖 砂糖	サラダ油	580 kcal 21.2 g 2.0 g
20 火	減ごはん カレーうどん ほうれんそうとアーモンドのサラダ	○ 豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ ほうれんそう	たまねぎ、はくさい スイートコーン	ごはん 県産うどん 砂糖 アーモンド、サラダ油	サラダ油	631 kcal 20.3 g 2.5 g
21 水	パン チョコビーンズ ポルシチ 白菜とりんごのサラダ	○ 牛肉		にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ、ピーズ、にんにく はくさい、きゅうり、りんご	パン チョコビーンズ じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	614 kcal 23.2 g 1.7 g
22 木	根菜とツナの炊き込みごはん あじメンチカツ ナムル いよかん	○ まぐろ水煮 あじメンチ		にんじん、さやいんげん ほうれんそう、にんじん	菊園れんこん、ごぼう、しょうが もやし いよかん	アルファ化米、もち米、砂糖 揚げ油 ごま、ごま油	サラダ油、ごま油	544 kcal 20.5 g 1.6 g
(地場産給食) キャベツは下関市の川中地区でとれたものです。								
26 月	ごはん 豚汁 いわしのおかか煮 磯香あえ	○ 豚肉、油揚げ、麦みそ いわしのおかか煮	県産のり	にんじん、ねぎ こまつな	だいごん、ごぼう キャベツ	ごはん さつまいも、こんにゃく 砂糖	サラダ油	647 kcal 24.0 g 2.4 g
27 火	ごはん 八宝菜 ビーフンサラダ	○ 豚肉、えび、いか、うずら卵		にんじん にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、しいたけ きゅうり、もやし、スイートコーン	ごはん でんぶん、砂糖 ビーフン、砂糖	サラダ油、ごま油 ごま油	618 kcal 25.9 g 1.6 g
28 水	パン かぼちゃのクリームスープ 味噌汁肉団子 ポテトサラダ	○ 鶏肉 肉団子	牛乳	かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、とうもろこし きゅうり、りんご	パン じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	サラダ油	631 kcal 24.0 g 2.5 g
29 木	ごはん キムチ鍋 ごま酢あえ ミニゼリー(りんご)	○ 豚肉、豆腐、麦みそ		にんじん、にら ほうれんそう	はくさい、もやし、しめじ、白滝、白米、白みそ、にんにく キャベツ、切り干し大根	ごはん ごま油 砂糖 ミニゼリー(りんご)	ごま油 ごま	590 kcal 21.9 g 2.0 g

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。