



きゅうしよくだより

◎天候の影響でやむを得ず材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。
 ◎しらす干しにえびなどの甲殻類が混入しているおそれがあります。アレルギーのある場合はお気をつけください。
 下関市立南部学校給食共同調理場 上段：小学校 下段：中学校

日	こんだて ㊤は中学校のみ		おもなざいりょう			えいようか エネルギー kcal	蛋白質 g	家庭で とりたい 食品	
			～あか～ ちや肉やほねになる	～みどり～ 体のちようしをととのえる	～き～ ねつや力になる				
1 木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ みかん	牛乳、ぎゅうにく、とりレバー、ぎゅうにゅう まぐろみずに	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、エリンギ きゅうり みかん	ごはん、むぎ、サラダあぶら、ハヤシルウ じゃがいも、マヨネーズ（たまごなし）	706 846	23.9 27.9	たまご
2 金	ごはん	〇	けんちん汁 鯨の竜田揚げ 赤しそあえ 節分豆	牛乳、とうふ、あぶらあげ くじらのたつたあげ せつぶんまめ	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、あかしそ	ごはん、さといも、こんにやく、サラダあぶら あげあぶら	605 734	27.6 32.2	きのこ
5 月	ごはん	〇	豚肉とじゃがいもの煮物 いわしの甘露煮 酢物	牛乳、ぶたにく、なまあげ いわしかろくに しらすほし、わかめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん だいこん、きゅうり	ごはん、じゃがいも、サラダあぶら、さとう さとう	647 776	25.9 29.6	果物
6 火	ごはん	〇	すまし汁 さばみそホイル焼き 切干大根のさっぱり炒め 味付のり	牛乳、とうふ、かまぼこ さばのみそホイルやき あじつけのり	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ きりほしだいこん、にんじん、ピーマン	ごはん ごまあぶら、さとう	620 720	29.6 32.2	いも
7 水	パン	〇	白菜のミルク煮 海そうサラダ マーマレード(中のみ)	牛乳、ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ かいそうサラダ、わかめ	はくさい、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しめじ キャベツ、きゅうり、スイートコーン	パン、じゃがいも、サラダあぶら、ホワイトルウ サラダあぶら、さとう マーマレード	565 728	22.4 26.6	豆・ 豆製品
8 木		〇	根菜とツナの炊き込みごはん かぼちゃとひき肉のフライ ねぎのパンパンジーサラダ 豆乳とココアのデザート	牛乳、まぐろみずに とりにく ねぎ、もやし、にんじん	れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん、しょうが かぼちゃ ねぎ、もやし、にんじん	アルファまい、もちこめ、サラダあぶら、ごまあぶら、さとう あげあぶら ごま、ねりごま、ごまあぶら、サラダあぶら、さとう とうにゅうとココアのデザート	661 720	21.6 24.1	海そう
9 金	ごはん	〇	ふく鍋 きんぴら いよかん	牛乳、ふく、とうふ、あぶらあげ、むぎみそ ぶたにく、かくてん	はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、みずな ごぼう、にんじん、さやいんげん いよかん	ごはん しらたき、ごま、サラダあぶら、さとう	606 727	25.7 30.0	小魚
13 火	ごはん	〇	鉄分たっぷりみそ汁 鯨のケチャップ炒め ぶりかけ	牛乳、こおりとうふ、ひじき、たまご、あぶらあげ、しらす くじらのたつたあげ	ほうれんそう たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ	ごはん、じゃがいも あげあぶら、サラダあぶら、でんぷん、さとう	634 765	27.1 31.5	果物
14 水	アップルパン	〇	ポターージュ 味付け肉団子 ゆで野菜 コーヒー牛乳の素	牛乳、ベーコン、ぎゅうにゅう にくだんご	たまねぎ、ごぼう、とうもろこし、にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり	アップルパン コーヒーぎゅうにゅうのもと	620 749	22.5 26.8	たまご
15 木	ごはん	〇	いり豆腐 いわしのかぼすレモン煮 もやしのソテー	牛乳、とうふ、ぶたにく、かまぼこ いわしかぼすレモンに ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ もやし、こまつな	ごはん、サラダあぶら、ごまあぶら、さとう サラダあぶら	681 804	32.8 37.4	いも
16 金	減ごはん	〇	カレーうどん アーモンドあえ オレンジ	牛乳、ぎゅうにく、かまぼこ	たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ キャベツ、ほうれんそう、もやし オレンジ	ごはん、けんさんうどん、サラダあぶら、カレールウ アーモンド、さとう	629 768	20.4 23.7	さかな
19 月		〇	わかめごはん 赤魚アーモンドフライ 大豆のサラダ ヨーグルト	牛乳、わかめ、とりにく、かくてん、あぶらあげ あかうおアーモンドフライ だいず ヨーグルト	にんじん、さやいんげん キャベツ、きゅうり	アルファまい、もちこめ、しらたき、サラダあぶら、さとう あげあぶら マヨネーズ（たまごなし）	626 714	26.6 30.1	きのこ
20 火	ごはん	〇	親子煮 白いんげん豆の白和え	牛乳、とりにく、たまご、ちくわ しろいんげん、しろみそ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれんそう、はくさい、にんじん	ごはん、じゃがいも、サラダあぶら、さとう ごま、ねりごま、さとう	641 776	24.2 28.2	海そう
21 水	パン	〇	スパゲティタリアン ごぼうのドレッシングサラダ レーズンクリーム(中のみ)	牛乳、ぶたにく まぐろみずに	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、エリンギ ごぼう、きゅうり、にんじん	パン、スパゲティ、サラダあぶら ごま、サラダあぶら、さとう レーズンクリーム	617 823	25.4 30.8	果物
22 木	ごはん	〇	さつま汁 生揚げのそぼろ煮 のり佃煮	牛乳、とりにく、むぎみそ なまあげ、ぶたにく けんさんのりつくだに	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ たまねぎ、にんじん、グリーンピース	ごはん、さつまいも、サラダあぶら さとう、サラダあぶら、でんぷん	646 778	25.4 29.7	たまご
26 月	ごはん	〇	ピリ辛豚どん ヤーコン麺のサラダ オレンジ	牛乳、ぶたにく	はくさい、きんぎょ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ きゅうり、もやし オレンジ	ごはん、しらたき、サラダあぶら、さとう ヤーコンめん、ごまあぶら、さとう	625 717	23.3 26.2	乳・ 乳製品
27 火	ごはん	〇	ひじきとピーフンのスープ マーボー大根 ミニゼリー(もも)	牛乳、ひじき、とりにく とうふ、ぶたにく、あかみそ、しろみそ	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ だいこん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうが、しいたけ	ごはん、ピーフン サラダあぶら、ごまあぶら、でんぷん、さとう ミニゼリー(もも)	590 707	22.1 25.3	小魚
28 水	黒糖パン	〇	ボルシチ フルーツ白玉	牛乳、ぎゅうにく、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーツ、パセリ、にんにく パインアップル、みかん、もも、いちご	こくとうパン、サラダあぶら、じゃがいも しらたまもち、さとう	651 800	24.7 29.7	さかな
29 木	ごはん	〇	なめこ汁 さんまのみぞれ煮 大豆の磯煮	牛乳、とうふ、あぶらあげ、わかめ、あかみそ、しろみそ さんまみぞれに だいず、ひじき、かくてん	なめこ、たまねぎ、こまつな にんじん、さやいんげん	ごはん しらたき、サラダあぶら、さとう	629 741	25.1 28.1	いも

★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。

<お知らせ>

☆地場産給食
 16日(金) キャベツ(アーモンドあえ)
 28日(水) いちご(フルーツ白玉)

☆行事食
 2日(金) 節分(鯨の竜田揚げ、節分豆)
 9日(金) ふくの日(ふく鍋)

☆季節の料理
 7日(水) 白菜のミルク煮
 22日(木) さつま汁
 27日(火) マーボー大根
 28日(水) ボルシチ

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。

