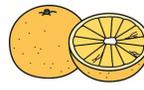




2月分 学校給食献立表



日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のもとになる		栄養価		家庭でとってほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校	
			肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1木	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 いわしの甘露煮 酢の物	○	豚肉、生揚げ いわしの甘露煮		にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ	ごはん じゃがいも、砂糖	サラダ油	776kcal 29.6g	650kcal 26.1g	果物
2金	ごはん けんちん汁 鯨の竜田揚げ 赤しそあえ 節分豆	○	豆腐、油揚げ 鯨の竜田揚げ 節分豆		にんじん、ねぎ にんじん、赤しそ	だいこん、ごぼう キャベツ、きゅうり	ごはん さといも、こんにゃく	サラダ油 揚げ油	734kcal 32.2g	617kcal 28.1g	小魚
5月	ごはん 親子煮 白いんげん豆の白和え	○	鶏肉、鶏卵、ちくわ 白いんげん、白みそ		にんじん ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、グリーンピース はくさい	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 ごま、ねりごま	766kcal 28.7g	640kcal 24.8g	海そう
6火	黒糖パン ポルシチ 海そうサラダ	○	牛肉 生クリーム 海菜サラダ、わかめ		にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ、ピーズ、にんにく キャベツ、きゅうり、スイートコーン	黒糖パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	732kcal 28.3g	600kcal 23.7g	豆・豆製品
7水	ごはん すまし汁 さばみそホイイル焼き 切干大根のさっぱり炒め	○	豆腐、かまぼこ さばみそホイイル焼き		ほうれんそう にんじん、ピーマン	たまねぎ、えのきたけ 切り干し大根	ごはん 砂糖	ごま油	759kcal 31.8g	657kcal 29.2g	種実類
8木	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 大豆のサラダ 豆乳とココアのデザート	○	まぐろ水煮 かぼちゃとひき肉のフライ 大豆		にんじん、さやいんげん	れんこん、ごぼう、しょうが キャベツ、きゅうり	アルファ化米、もち米、砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 揚げ油 マヨネーズ（卵なし） 豆乳とココアのデザート	717kcal 23.6g	661kcal 21.3g	乳製品
9金	ごはん ふく鍋 きんぴら いよかん	○	ふく、豆腐、油揚げ、麦みそ 豚肉、角天		にんじん、水菜 にんじん、さやいんげん	はくさい、だいこん、しめじ ごぼう、いよかん	ごはん 砂糖	ごま、サラダ油	730kcal 30.1g	613kcal 26.2g	いも類
13火	パン いちごジャム ポタージュ 鯨のケチャップ炒め	○	ベーコン 鯨の竜田揚げ	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン	たまねぎ、ごぼう、とうもろこし たまねぎ、エリンギ	パン、いちごジャム 砂糖	揚げ油、サラダ油	766kcal 31.6g	640kcal 26.6g	その他の野菜
14水	ごはん いり豆腐 味付け肉団子 アーモンドあえ コーヒー牛乳の素	○	豆腐、豚肉、かまぼこ 肉団子		にんじん ほうれんそう	たまねぎ、グリーンピース、しいたけ キャベツ 、もやし	ごはん 砂糖 砂糖、 コーヒー牛乳の素 ごはん	サラダ油、ごま油 アーモンド	806kcal 32.7g	682kcal 28.4g	果物
15木	ごはん カレーうどん もやしのソテー オレンジ ふりかけ	○	牛肉、かまぼこ ベーコン		にんじん、ねぎ こまつな	たまねぎ、キャベツ もやし オレンジ	ごはん 砂糖	サラダ油 サラダ油	776kcal 27.0g	627kcal 23.1g	きのこ類
16金	ごはん 鉄分たっぷりみそ汁 いわしのかぼすレモン煮 塩昆布あえ	○	凍り豆腐、鶏卵、油揚げ、 白みそ いわしのかぼすレモン煮	ひじき	ほうれんそう		ごはん じゃがいも		731kcal 29.1g	621kcal 26.1g	緑黄色野菜
19月	わかめごはん 赤魚のアーモンドフライ ねぎのバンバンジーサラダ ヨーグルト	○	鶏肉、角天、油揚げ 赤魚のアーモンドフライ 鶏肉	わかめ	にんじん、さやいんげん ねぎ、にんじん		アルファ化米、もち米、 しらたき、砂糖 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま、ねりごま、ごま油、 サラダ油	737kcal 31.9g	646kcal 28.3g	その他の野菜
20火	パン レーズンクリーム 白菜のミルク煮 フルーツ白玉	○	ベーコン	牛乳 、チーズ	にんじん	はくさい、たまねぎ、グリーンピース、 しめじ パインアップル、みかん、もも、 いちご	パン 、レーズンクリーム じゃがいも 白玉もち	サラダ油	789kcal 26.2g	663kcal 22.2g	豆・豆製品
21水	麦ごはん ハヤシライス ポテトサラダ ぼんかん	○	牛肉、鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、エリンギ きゅうり、ぼんかん	ごはん 、 山口県産小麦 砂糖	サラダ油 マヨネーズ（卵なし）	860kcal 26.6g	716kcal 23.3g	魚
22木	ごはん さつまい 生揚げのそぼろ煮 のり佃煮	○	鶏肉、麦みそ 生揚げ、豚肉		にんじん、ねぎ にんじん	だいこん、ごぼう たまねぎ、グリーンピース	ごはん さつまいも 砂糖、てんぷん	サラダ油 サラダ油	795kcal 28.1g	664kcal 24.3g	種実類
26月	ごはん ひじきとビーフンのスープ マーボー大根 ミニゼリー（もも）	○	鶏肉 豆腐、豚肉、赤みそ、白みそ	ひじき	にんじん、ねぎ にんじん	たまねぎ、もやし だいこん、たまねぎ、グリーンピース、 しょうが、しいたけ	ごはん ビーフン でんぷん、砂糖、 ミニゼリー（もも）	サラダ油、ごま油	707kcal 25.6g	592kcal 22.2g	乳製品
27火	アップルパン スパゲティイタリアン ごぼうのドレッシングサラダ	○	豚肉 まぐろ水煮	粉チーズ	にんじん、ピーマン、トマト にんじん	たまねぎ、エリンギ ごぼう、きゅうり	アップルパン スパゲティ 砂糖	サラダ油 ごま、サラダ油	819kcal 32.0g	663kcal 26.4g	果物
28水	ごはん ピリ辛豚どん ヤーコン麺のサラダ	○	豚肉		にんじん、ねぎ	白菜キムチ、たまねぎ、しめじ、 ごぼう きゅうり、もやし	ごはん しらたき、砂糖	サラダ油 ごま油	711kcal 24.7g	591kcal 21.4g	小魚
29木	ごはん なめこ汁 さんまのみぞれ煮 大豆の磯煮	○	豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ さんまのみぞれ煮 大豆、角天	わかめ	こまつな にんじん、さやいんげん	なめこ、たまねぎ	ごはん しらたき、砂糖		734kcal 27.6g	626kcal 24.8g	その他の野菜

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、タコが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。