



令和7年2月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

中学校・小学校（親子・菊川）コース

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		小学校	中学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	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		
<p>(節分) 節分は、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、柊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。</p> <p>(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。</p>									
3月	ごはん					ごはん		639 kcal	778 kcal
	豚汁	豚肉, 油揚げ, 麦みそ		にんじん, ねぎ	だいこん, ごぼう	さつまいも, こんにやく	サラダ油	27.6 g	32.6 g
	鯨の竜田揚げ	鯨肉					揚げ油	1.8 g	2.3 g
	赤しそあえ			にんじん, 赤しそ	キャベツ, きゅうり				
	節分豆	節分豆							
4火	パン					パン		618 kcal	754 kcal
	いちごジャム					いちごジャム		24.9 g	29.9 g
	白菜のミルク煮	鶏肉	牛乳, チーズ	にんじん	はくさい, たまねぎ, グリンピース, しめじ	じゃがいも	サラダ油	2.4 g	3.2 g
	アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ, もやし	砂糖	アーモンド		
5水	ごはん					ごはん		600 kcal	713 kcal
	かきたま汁	鶏卵, かまぼこ		ねぎ, にんじん	たまねぎ	てんぷん		26.9 g	30.4 g
	さば生姜煮	さば生姜煮						2.3 g	2.8 g
	ひじきの炒め煮	鶏肉, 油揚げ	ひじき	にんじん, さやいんげん		しらたき, 砂糖	サラダ油		
6木	減ごはん					ごはん		615 kcal	762 kcal
	カレーうどん	牛肉, かまぼこ		にんじん, ねぎ	たまねぎ, キャベツ	県産うどん	サラダ油	20.9 g	24.8 g
	大根サラダ	まぐろ油漬		ほうれんそう	だいこん	砂糖	サラダ油	2.3 g	2.9 g
<p>(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。</p>									
7金	ごはん					ごはん		581 kcal	703 kcal
	ふく鍋	ふく, 豆腐, 油揚げ, 麦みそ		にんじん	はくさい, だいこん, えのきたけ, 白ねぎ			24.9 g	29.9 g
	きんぴら	豚肉		にんじん, さやいんげん	ごぼう	しらたき, 砂糖	サラダ油	1.9 g	2.4 g
	いよかん				いよかん				
10月	ごはん					ごはん		578 kcal	702 kcal
	ピリ辛豚どん	豚肉		にんじん, ねぎ	白菜キムチ, たまねぎ, しめじ, ごぼう	しらたき, 砂糖	サラダ油	21.8 g	25.8 g
	ひじきのマヨネーズあえ	まぐろ油漬	ひじき	ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごまマヨネーズ(卵なし)	2.1 g	2.7 g
12水	根菜とツナの炊き込みごはん	まぐろ油漬		にんじん, さやいんげん	県産れんこん, ごぼう, しょうが	アルファ化米, もち米, 砂糖	サラダ油, ごま油	644 kcal	708 kcal
	黒はんぺんフライ	黒はんぺんフライ					揚げ油	24.1 g	26.4 g
	パンパンジーサラダ	鶏肉		にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	ごま, ねりごま, ごま油, サラダ油	2.1 g	2.4 g
	ヨーグルト		ヨーグルト						
13木	ごはん					ごはん		615 kcal	752 kcal
	マーボー豆腐	豆腐, 豚肉, 赤みそ, 白みそ		にんじん, ねぎ	たまねぎ, しょうが, しいたけ	てんぷん, 砂糖	サラダ油, ごま油	27.4 g	32.7 g
	中華サラダ			にんじん	もやし, きゅうり	砂糖	ごま油	1.9 g	2.5 g
14金	ごはん					ごはん		577 kcal	706 kcal
	親子煮	鶏肉, 鶏卵, かまぼこ		にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	23.5 g	27.8 g
	白いんげん豆の白和え	白いんげん, 白みそ		ほうれんそう, にんじん	はくさい	砂糖	ねりごま	2.0 g	2.3 g
17月	わかめごはん	角天, 油揚げ	わかめ	にんじん		アルファ化米, もち米, しらたき, 砂糖	サラダ油	652 kcal	715 kcal
	豆とかぼちゃのコロッケ	豆とかぼちゃのコロッケ					揚げ油	20.7 g	22.5 g
	ごぼうのドレッシングサラダ	まぐろ油漬		にんじん	ごぼう, きゅうり	砂糖	ごま, サラダ油	2.5 g	2.7 g
<p>(地場産給食) いちごは下関市でとれたものです。</p>									
18火	黒糖パン					黒糖パン		598 kcal	745 kcal
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ, キャベツ, ピーツ, にんにく	じゃがいも	サラダ油	23.2 g	27.9 g
	フルーツあえ				パインアップル, みかん, もも, いちご			1.6 g	2.0 g
19水	ごはん					ごはん		590 kcal	721 kcal
	うま煮	鶏肉, 角天, 生揚げ		にんじん, さやいんげん	ごぼう, しいたけ	じゃがいも, こんにやく, 砂糖	サラダ油	25.0 g	29.6 g
	ごまじゃこサラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	砂糖	ごま, ごま油	1.9 g	2.2 g
20木	ごはん					ごはん		550 kcal	705 kcal
	ピビンバ	牛肉, 赤みそ, 鶏卵		ほうれんそう, にんじん	にんにく, 白ねぎ, もやし	砂糖	ごま, サラダ油, ごま油	23.7 g	29.9 g
	わかめスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ, えのきたけ			1.7 g	2.4 g
	チーズキャンディー (中学校のみ)		チーズ						
<p>(地場産給食) キャベツは下関市でとれたものです。</p>									
21金	ごはん					ごはん		577 kcal	704 kcal
	キャベツと豆腐のスープ	豆腐, 鶏肉		にんじん	キャベツ, たまねぎ, しょうが		サラダ油	25.5 g	29.9 g
	豚肉の梅みそ炒め	豚肉, 赤みそ		にんじん, ねぎ	たまねぎ, しめじ, ねり梅	砂糖	ごま, サラダ油	1.8 g	2.2 g
	ふりかけ								
25火	パン					パン		596 kcal	722 kcal
	チョコビーンズ					チョコビーンズ		23.5 g	28.2 g
	ABCスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ	マカロニ, じゃがいも		2.3 g	3.2 g
	鯨のケチャップ炒め	鯨肉		にんじん, ビーマン	たまねぎ, エリンギ	てんぷん, 砂糖	揚げ油, サラダ油		
26水	ごはん					ごはん		623 kcal	737 kcal
	魚そうめん汁	お魚パスタ		にんじん, ほうれんそう	たまねぎ			26.8 g	30.6 g
	いわしの味噌煮	いわしの味噌煮						2.0 g	2.5 g
	大豆の五目煮	大豆, 鶏肉		にんじん, さやいんげん	ごぼう, しいたけ	こんにやく, 砂糖	サラダ油		
27木	ごはん					ごはん		588 kcal	719 kcal
	豚肉とじゃがいもの煮物	豚肉, 生揚げ		にんじん, さやいんげん	しょうが, たまねぎ	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	23.0 g	27.3 g
	酢の物		しらす干し, わかめ		キャベツ, きゅうり	砂糖		1.6 g	2.0 g
28金	麦ごはん					ごはん, 山口県産押麦		654 kcal	806 kcal
	ハヤシライス	牛肉, 鶏レバー		にんじん	たまねぎ, グリンピース, しめじ		サラダ油	21.2 g	25.2 g
	ポテトサラダ				きゅうり, りんご	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	2.2 g	2.7 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、J A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・献立が急き変更になる場合があります。ご了承ください。
 ★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。
 ★しらす干しやちりめん、海そう類には、エビやカニ等が混入する場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。
 ★揚げ油は、数回使用します(他の日と使い回しています)。