



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

新下関学校給食センター

日	献立名	牛乳	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 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂類・種実類		
3月	(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。									
	(長門市交流給食) 古式捕鯨のまちの長門市と近代捕鯨のまちの下関市で、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。									
	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, こんにゃく	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	
4火	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							
	ごはん	○					ごはん		601 kcal	713 kcal
	かきたま汁		鶏卵, かまぼこ		ねぎ, にんじん	たまねぎ	でんぶん		27.0 g	30.4 g
さば生姜煮	さば生姜煮							2.3 g	2.8 g	
5水	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		
	パン	○					パン		615 kcal	750 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 グリーンピース, しめじ	じゃがいも	サラダ油	2.4 g	3.2 g
6木	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		
	ごはん	○					ごはん		642 kcal	787 kcal
	カレーライス		牛肉, 鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも	サラダ油	22.4 g	26.5 g
	大根サラダ		まぐろ油漬け		ほうれんそう	だいこん	砂糖	サラダ油	2.4 g	2.9 g
7金	(ふくの日) 語呂合わせて、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。									
	ごはん	○					ごはん		581 kcal	704 kcal
	ふく鍋		ふく, 豆腐, 油揚げ		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
10月	いよかん					いよかん				
	ごはん	○					ごはん		617 kcal	702 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	26.3 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	2.3 g	2.3 g	
12水	パン	○					パン		614 kcal	773 kcal
	クリームスパゲティ		鶏肉, ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ, しめじ	スパゲティ	サラダ油	25.3 g	30.9 g
	海そうサラダ			海藻サラダ わかめ		キャベツ, きゅうり スイートコーン	砂糖	サラダ油	2.2 g	2.9 g
	13木	牛飯	○	牛肉		にんじん	たまねぎ, ごぼう, グリンピース	アルファ化米, もち米 しらたき, 砂糖	サラダ油	629 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	21.1 g	22.9 g
塩昆布あえ				塩昆布		キャベツ, きゅうり		ごま	2.3 g	2.5 g
14金		ごはん	○					ごはん		575 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	まぐろ油漬け		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
	17月	(地場産給食) キャベツは下関市でとれたものです。								
ごはん		○					ごはん		573 kcal	700 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, でんぶん	ごま, サラダ油	1.8 g	2.2 g	
18火	ふりかけ									
	根菜とツナの炊き込みごはん		まぐろ油漬け		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	
19水	ヨーグルト			ヨーグルト						
	(地場産給食) いちごは下関市でとれたものです。									
	黒糖パン	○					黒糖パン		598 kcal	746 kcal
	ボルシチ		牛肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ, キャベツ, ビーツ にんにく パインアップル, みかん, もも いちご	じゃがいも	サラダ油	23.2 g	27.9 g
フルーツあえ								1.6 g	2.0 g	
20木	ごはん	○					ごはん		587 kcal	717 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 こんにゃく, 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
	21金	ごはん	○					ごはん		550 kcal
ビビンバ		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
25火		チーズキャンディー (中学校のみ)		チーズ						
	ごはん	○					ごはん		585 kcal	715 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	23.1 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
26水	パン	○					パン		588 kcal	714 kcal
	チョコビーンズ					チョコビーンズ		24.4 g	29.5 g	
	ABCスープ		鶏肉	にんじん	たまねぎ	マカロニ, じゃがいも		2.2 g	3.2 g	
	27木	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	でんぶん, 砂糖	揚げ油, サラダ油	
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
28金	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	こんにゃく, 砂糖	サラダ油		
	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 きゅうり, りんご	じゃがいも	サラダ油	21.2 g	25.2 g	
	ポテトサラダ							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)。