



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

小学校 Aコース

日	献立名	牛乳	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。 (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 豚汁 鯨の竜田揚げ 赤しそあえ 節分豆	○	豚肉、油揚げ、麦みそ 鯨肉 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 さつまいも、こんにゃく	サラダ油 揚げ油	639 kcal 27.6 g 1.8 g	
4火	減ごはん 方レーうどん 大根サラダ	○	牛肉、かまぼこ まぐろ油漬け		にんじん、ねぎ ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ だいこん	ごは ん 県産うどん 砂糖	サラダ油 サラダ油	615 kcal 20.9 g 2.3 g	
5水	ごはん かきたま汁 さば生姜煮 ひじきの炒め煮	○	鶏卵、かまぼこ さば生姜煮 鶏肉、油揚げ		ねぎ、にんじん ひじき	たまねぎ	ごは ん てんぷん		600 kcal 26.9 g 2.3 g	
6木	パン いちごジャム 白菜のミルク煮 アーモンドあえ	○		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 キャベツ、もやし	パン いちごジャム じゃがいも		618 kcal 24.9 g 2.4 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 ふく鍋 きんぴら いよかん	○	ふく、豆腐、油揚げ 麦みそ 豚肉		にんじん にんじん、さやいんげん	はくさい、だいこん えのきたけ、白ねぎ ごぼう いよかん	ごは ん しらたき、砂糖		581 kcal 24.9 g 1.9 g	
10月	ごはん ピリ辛豚どん ひじきのマヨネーズあえ	○	豚肉 まぐろ油漬け		にんじん、ねぎ ひじき	白菜キムチ、たまねぎ、しめじ ごぼう キャベツ	ごは ん しらたき、砂糖 砂糖	サラダ油 ごま マヨネーズ(卵なし)	578 kcal 21.8 g 2.1 g	
12水	根菜とツナの炊き込みごはん 黒はんぺんフライ パンパンジーサラダ ヨーグルト	○	まぐろ油漬け 黒はんぺんフライ 鶏肉 ヨーグルト		にんじん、さやいんげん にんじん	県産れんこん、ごぼう、しょうが もやし、キャベツ	アルファ化米、もち米 砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 揚げ油 ごま、ねりごま ごま油、サラダ油	644 kcal 24.1 g 2.1 g	
13木	パン グリーンズバゲティ 海そうサラダ	○	鶏肉、ベーコン 海藻サラダ、わかめ	牛乳	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり、スイートコーン	パン ズバゲティ 砂糖	サラダ油 サラダ油	578 kcal 25.3 g 2.2 g	
14金	ごはん 親子煮 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 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 ねりごま	577 kcal 23.5 g 2.0 g	
17月	わかめごはん 豆とかぼちゃのコロッケ ごぼうのドレッシングサラダ	○	角天、油揚げ 豆とかぼちゃのコロッケ まぐろ油漬け	わかめ	にんじん にんじん		アルファ化米、もち米 しらたき、砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま、サラダ油	652 kcal 20.7 g 2.5 g	
18火	ごはん ビビンバ わかめスープ	○	牛肉、赤みそ、鶏卵 豆腐		ほうれんそう、にんじん わかめ	にんにく、白ねぎ、もやし たまねぎ、えのきたけ	ごは ん 砂糖	ごま、サラダ油、ごま油	550 kcal 23.7 g 1.7 g	
19水	ごはん うま煮 ごまじゃこサラダ	○	鶏肉、角天、生揚げ しらす干し		にんじん、さやいんげん にんじん	ごぼう、しいたけ キャベツ、きゅうり、たまねぎ	ごは ん じゃがいも こんにゃく、砂糖	サラダ油 ごま、ごま油	590 kcal 25.0 g 1.9 g	
<p>(地場産給食) いちごは関市でとれたものです。</p>										
20木	黒糖パン ボルシチ フルーツあえ	○	牛肉 生クリーム		にんじん	たまねぎ、キャベツ、ピーズ、にんにく パイナップル、みかん、もも、いちご	黒糖パン じゃがいも	サラダ油	598 kcal 23.2 g 1.6 g	
<p>(地場産給食) キャベツは関市でとれたものです。</p>										
21金	ごはん キャベツと豆腐のスープ 豚肉の梅みそ炒め ふりかけ	○	豆腐、鶏肉 豚肉、赤みそ		にんじん にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、しょうが たまねぎ、しめじ、ねり梅	ごは ん 砂糖	サラダ油 ごま、サラダ油	577 kcal 25.5 g 1.8 g	
25火	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 酢の物	○	豚肉、生揚げ しらす干し、わかめ		にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ キャベツ、きゅうり	ごは ん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油	588 kcal 23.0 g 1.6 g	
26水	ごはん 魚そうめん汁 いわしの味噌煮 大豆の五目煮	○	お魚パスタ いわしの味噌煮 大豆、鶏肉		にんじん、ほうれんそう にんじん、さやいんげん	たまねぎ ごぼう、しいたけ	ごは ん こんにゃく、砂糖	サラダ油	623 kcal 26.8 g 2.0 g	
27木	パン チョコビーンズ ABCスープ 鯨のケチャップ炒め	○		鶏肉 鯨肉	にんじん にんじん、ピーマン	たまねぎ たまねぎ、エリンギ	パン チョコビーンズ マカロニ、じゃがいも てんぷん、砂糖	揚げ油、サラダ油	596 kcal 23.5 g 2.3 g	
28金	麦ごはん ハヤシライス ポテトサラダ	○	牛肉、鶏レバー		にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ きゅうり、りんご	ごは ん、山口県産押麦 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	654 kcal 21.2 g 2.2 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・献立が急きよ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(他の日と使い回ししています)。