



令和8年2月分 学校給食献立表



小学校 Aコース

※よくかんでゆっくり食べましょう

| 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 | | |
| 2月 | 減ごはん | ○ | 牛肉,かまぼこ | | にんじん,ねぎ | たまねぎ,キャベツ | ごはん | | 592 kcal 18.7 g 2.3 g | |
| | カレーランチ | | | | | 県産うどん | サラダ油 | | | |
| | 海そうサラダ | | | 海藻サラダ,わかめ | だいこん,スイートコーン | 砂糖 | サラダ油 | | | |
| (節分)節分は、立春の前の日のことです。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、柊に鶴の頭をさして玄関に飾ったりして、邪気を払い、無病息災を願っています。 (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。 | | | | | | | | | | |
| 3火 | ごはん | ○ | 鶏肉,麦みそ | | にんじん,ねぎ | だいこん,ごぼう | ごはん | | 622 kcal 27.2 g 1.8 g | |
| | さつま汁 | | | | | | さつまいも | サラダ油 | | |
| | 鯨の竜田揚げ | | 鯨肉 | | | | | 揚げ油 | | |
| 4水 | 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 | | 580 kcal 21.1 g 2.2 g | |
| 5木 | ビーリ辛豚どん | ○ | 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 | 611 kcal 23.2 g 1.6 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 | | |
| | りんご | | | | | りんご | | | | |
| (地場産給食)いちごは下関市でされたものを使用予定です。 | | | | | | | | | | |
| 6金 | 黒糖パン | ○ | 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 | 黒糖パン | | 607 kcal 29.2 g 2.0 g | |
| | ボルシチ | | | | | いちご,パインアップル,みかん,もも | | | | |
| | フルーツあえ | | | | | | | | | |
| 7木 | ごはん | ○ | | | | | ごはん | | 593 kcal 27.2 g 1.9 g | |
| | すまし汁 | | 豆腐,かまぼこ | | ほうれんそう | たまねぎ,えのきだけ | | | | |
| | さばの味噌煮 | | 国産さば味噌煮 | | | | | | | |
| 8金 | 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 | | |
| | (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。 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | ごはん | | 636 kcal 20.9 g 1.9 g | |
| 9月 | ふく鍋 | ○ | ふく,生揚げ,麦みそ | | にんじん | はくさい,だいこん,しめじ,白ねぎ | | | 594 kcal 23.3 g 1.6 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 | こんにゃく,砂糖 | サラダ油 | | |
| | いよかん | | | | | いよかん | | | | |
| 10火 | 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 | 東産れんこん,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 | 574 kcal 23.0 g 1.5 g | |
| | アジカツ | | アシカツ | | | | | 揚げ油 | | |
| | 切り干し大根のサラダ | | 鶏肉 | | にんじん | 切り干し大根,きゅうり | | マヨネーズ(卵なし) | | |
| 小野茶ムース | | | | | | | | | | |
| 12木 | パン | ○ | | | | | パン | | 594 kcal 23.3 g 2.1 g | |
| | 肉団子のケチャップ煮 | | ミートボール | | にんじん,ブロッコリー | たまねぎ,エリンギ | じゃがいも,砂糖 | サラダ油 | | |
| | ほうれん草とアーモンドのサラダ | | | | ほうれんそう | キャベツ,スイートコーン | 砂糖 | アーモンド,サラダ油 | | |
| 13金 | ごはん | ○ | | | | | ごはん | | 605 kcal 23.0 g 1.2 g | |
| | 親子煮 | | 鶏肉,鶏卵,ちくわ | | にんじん | たまねぎ,グリーンピース | じゃがいも,砂糖 | サラダ油 | | |
| | 白いんげん豆の白和え | | 白いんげん豆 | | こまつな,にんじん | はくさい | 砂糖 | ごま,ねりごま | | |
| 16月 | わかめごはん | ○ | 角天,油揚げ | わかめ | にんじん,さやいんげん | たけのこ | アルファ化米,もち米,砂糖 | サラダ油 | 633 kcal 20.2 g 2.3 g | |
| | 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 | | |
| | カレー風味サラダ | | まぐろ水煮 | | にんじん | キャベツ,きゅうり | | マヨネーズ(卵なし) | | |
| 17火 | ミニゼリー(もも) | | | | | | ミニゼリー(もも) | | 609 kcal 26.2 g 2.5 g | |
| | ごはん | | | | | | ごはん | | | |
| | かきたまみそ汁 | | 鶏卵,豆腐,麦みそ | | にんじん,ねぎ | たまねぎ,えのきだけ | | | | |
| 18水 | いわしの梅煮 | ○ | いわし梅煮 | | | | | | 619 kcal 25.5 g 2.7 g | |
| | 小松菜の煮びたし | | 角天 | | こまつな,にんじん | もやし | 砂糖 | サラダ油 | | |
| | ごはん | | | | | | ごはん | | | |
| 19木 | 豚肉とじやがいもの煮物 | ○ | 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 | 605 kcal 24.1 g 1.2 g | |
| | おかかごま酢あえ | | かつかぶし | | ほうれんそう | キャベツ,切り干し大根 | 砂糖 | ごま | | |
| | パン | | | | | | パン | | | |
| 20金 | いちごジャム | ○ | | | | | いちごジャム | | 647 kcal 21.4 g 1.5 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 | | |
| | しらすサラダ | | | | しらす干し | キャベツ,もやし,スイートコーン | 砂糖 | サラダ油 | | |
| 21木 | ごはん | ○ | | | | | ごはん | | 641 kcal 26.9 g 2.5 g | |
| | ひじきとビーフンのスープ | | 鶏肉 | ひじき | にんじん,ねぎ | たまねぎ,もやし | ビーフン | | | |
| | 春巻き | | 春巻き | | | | | 揚げ油 | | |
| 22金 | マーボー大根 | ○ | 豆腐,豚肉,赤みそ,白みそ | | にんじん | だいこん,たまねぎ,たけのこ グリーンピース,しょうが,しいたけ | てんぶん,砂糖 | サラダ油,ごま油 | 595 kcal 23.4 g 1.1 g | |
| | ごはん | | | | | | ごはん | | | |
| | そぼろ煮 | | 鶏肉,ちくわ,生揚げ | | にんじん,さやいんげん | たまねぎ | じゃがいも,砂糖 | サラダ油 | | |
| 23木 | 細切りサラダ | ○ | ひじき | | にんじん | だいこん,もやし | 砂糖 | ごま,サラダ油 | 662 kcal 20.9 g 2.2 g | |
| | 麦ごはん | | | | | | ごはん,山口県産押麦 | | | |
| | ポークハヤシライス | | 豚肉,鶏レバー | | にんじん | たまねぎ,グリーンピース,エリンギ | | サラダ油 | | |
| 24木 | ボテトサラダ | | | | | きゅうり,りんご | じゃがいも | マヨネーズ(卵なし) | 576 kcal 26.1 g 1.9 g | |
| | パン | | | | | | パン | | | |
| | 高野豆腐と野菜のスープ | | こうや豆腐,豚肉 | | にんじん | キャベツ,たまねぎ,しょうが | | サラダ油 | | |
| 25木 | チキンチキンごぼう | ○ | 鶏肉 | | にんじん | ごぼう,グリーンピース | てんぶん,砂糖 | 揚げ油 | 641 kcal 26.9 g 2.5 g | |
| | コーヒー牛乳の素 | | | | | | コーヒー牛乳の素 | | | |
| | ごはん | | | | | | ごはん | | | |
| 26木 | わかめスープ | ○ | 豆腐,かまぼこ | わかめ | | たまねぎ,えのきだけ | | ごま油 | 592 kcal 18.7 g 2.3 g | |
| | わかめスープ | | 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 | | |
| | ビビンバ | | | | | | | | | |

★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。(他の日と使い回しています)