



令和8年2月分 学校給食献立表

※よくかんでゆっくり食べましょう



小学校 Aコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの 主に体をつくるはたらき		緑色の食べもの 主に体の調子を整えるはたらき		黄色の食べもの 主にエネルギーになるはたらき		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			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	○					ごはん		592 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	18.7 g
	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	2.3 g
(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。									
3火	ごはん	○					ごはん		622 kcal
	さつま汁		鶏肉,麦みそ		にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼう	さつまいも	サラダ油	27.2 g
	鯨の竜田揚げ		豚肉					揚げ油	1.8 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水	ごはん	○					ごはん		580 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	21.1 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	2.2 g
	りんご					りんご			
(地場産給食) いちごは下関市でとれたものを使用予定です。									
5木	黒糖パン	○					黒糖パン		611 kcal
	ボルシチ		牛肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ,キャベツ,ピーズ,にんにく	じゃがいも	サラダ油	23.2 g
	フルーツあえ					いちご,パインアップル,みかん,もも			1.6 g
6金	ごはん	○					ごはん		607 kcal
	すまし汁		豆腐,かまぼこ		ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ			29.2 g
	さばの味噌煮		国産さば味噌煮						2.0 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	
9月	ごはん	○					ごはん		593 kcal
	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			27.2 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	1.9 g
	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	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	636 kcal
	アジカツ							揚げ油	20.9 g
	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)	1.9 g
	小野茶ムース						小野茶ムース		
12木	パン	○					パン		594 kcal
	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	23.3 g
	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	2.1 g
13金	ごはん	○					ごはん		574 kcal
	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	23.0 g
	白いんげん豆の白和え		白いんげん		ごまつな,にんじん	はくさい	砂糖	ごま,ねりごま	1.5 g
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 しらたき,砂糖	サラダ油	633 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	20.2 g
	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)	2.3 g
	ミニゼリー(もも)						ミニゼリー(もも)		
17火	ごはん	○					ごはん		609 kcal
	かきたまみそ汁		鶏卵,豆腐,麦みそ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ			26.2 g
	いわしの梅煮		いわし梅煮						2.5 g
	小松菜の煮びたし		角天		ごまつな,にんじん	もやし	砂糖	サラダ油	
18水	ごはん	○					ごはん		605 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	24.1 g
	おかかごま酢あえ		かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ,切り干し大根	砂糖	ごま	1.2 g
19木	パン	○					パン		619 kcal
	いちごジャム						いちごジャム		25.5 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	2.7 g
	しらすサラダ					キャベツ,もやし,スイートコーン	砂糖	サラダ油	
20金	ごはん	○					ごはん		647 kcal
	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		21.4 g
	春巻き		春巻き					揚げ油	1.5 g
	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	でんぶん,砂糖	サラダ油,ごま油	
24火	ごはん	○					ごはん		595 kcal
	そばろ煮		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	23.4 g
	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	1.1 g
25水	麦ごはん	○					ごはん,山口県産押麦		662 kcal
	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	20.9 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
26木	パン	○					パン		641 kcal
	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	26.9 g
	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	でんぶん,砂糖	揚げ油	2.5 g
	コーヒー牛乳の素						コーヒー牛乳の素		
27金	ごはん	○					ごはん		576 kcal
	わかめスープ		豆腐,かまぼこ	わかめ		たまねぎ,えのきたけ		ごま油	26.1 g
	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	1.9 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)