



2月 学校給食献立表



令和6年2月号
小学校(火・水・金コース)

日	献立名	赤色の食べもの		緑色の食べもの		黄色の食べもの		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・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油・脂類・糖実類	
〔地場産給食〕 いちごは下関市でとれたものです。								
1 木	パン ビーフステーキ フルーツ白玉	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、エリンギ いちご、パインアップル、もも、みかん	じゃがいも 白玉もち、砂糖	サラダ油	646 kcal 23.7 g 2.4 g
〔部分〕 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、袴に餅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、ご覧ください。								
2 金	ごはん 餃子たっぷりみそ汁 くじらの竜田揚げ 赤しそあえ 節分豆	こうや豆腐、鶏卵、油揚げ、白みそ 鯨の竜田揚げ 節分豆	わかめ	こまつな	キャベツ、きゅうり		揚げ油	619 kcal 29.4 g 1.4 g
5 月	パン チョコビーンズ ポルシチ 白菜とりんごのサラダ					パン チョコビーンズ じゃがいも 砂糖 サラダ油		614 kcal 23.2 g 1.7 g
6 火	ごはん おでん 梅ごまひじき ぼんかん	鶏肉、うずら卵、ちくわ、生揚げ	こんぶ ひじき	にんじん	だいこん ねり梅 ぼんかん	ごはん じゃがいも、こんにゃく、砂糖 砂糖 ごま、ごま油		608 kcal 22.6 g 1.6 g
7 水	わかめごはん ポーココロケ 切り干しきんぴら ヨーグルト	角天、油揚げ	わかめ	にんじん、さやいんげん		アルファ化米、もち米、しらす、砂糖 県産ポーココロケ 砂糖 ごま、サラダ油	サラダ油 揚げ油	630 kcal 20.8 g 2.7 g
8 木	パン いちごジャム 豆腐の中巻煮 ごぼうのサラダ					パン いちごジャム でんぶん、砂糖 ごま、マヨネーズ(卵なし)	サラダ油	669 kcal 31.5 g 2.5 g
〔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、ご覧ください。								
9 金	ごはん ふく鍋 大豆の磯煮 いよかん	ふく、豆腐、麦みそ 大豆、鶏肉	ひじき	にんじん、水菜 にんじん、さやいんげん	はくさい、だいこん、しめじ	ごはん しらす、砂糖 サラダ油		566 kcal 24.6 g 1.9 g
13 火	ごはん 大根のみそ煮 甘酢あえ ふりかけ	豚肉、生揚げ、麦みそ		にんじん、さやいんげん	だいこん はくさい、きゅうり	ごはん こんにゃく、砂糖 砂糖	サラダ油	580 kcal 21.2 g 2.0 g
14 水	ごはん 親子どんぶり 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、ねぎ ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、えのきたけ はくさい	ごはん 砂糖 ごま、ねりごま	サラダ油	607 kcal 24.4 g 2.1 g
15 木	アップルパン いもぞうすい くじらのケチャップ炒め	鶏肉、かまぼこ 鯨の竜田揚げ		にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	はくさい たまねぎ、しいたけ	アップルパン 米、さつまいも でんぶん、砂糖 揚げ油、サラダ油		631 kcal 26.9 g 2.9 g
16 金	ごはん 煮しめ 酢みそあえ 味噌汁	鶏肉、角天、生揚げ 白みそ、麦みそ		にんじん、さやいんげん	だいこん、ごぼう キャベツ、きゅうり	ごはん じゃがいも、こんにゃく、砂糖 砂糖	サラダ油	585 kcal 23.5 g 1.7 g
19 月	パン カレーうどん ほうれんそうとアーモンドのサラダ	豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ ほうれんそう	たまねぎ、はくさい スイートコーン	パン 県産うどん 砂糖 アーモンド、サラダ油	サラダ油	606 kcal 22.7 g 3.3 g
20 火	ごはん 八宝菜 ビーフンサラダ	豚肉、えび、いか、うずら卵		にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、しいたけ きゅうり、もやし、スイートコーン	ごはん でんぶん、砂糖 ビーフン、砂糖 ごま油	サラダ油、ごま油 ごま油	618 kcal 25.9 g 1.6 g
21 水	根菜とツナの炊き込みごはん あじメンチカツ ナムル いよかん	まぐろ水煮 あじメンチ		にんじん、さやいんげん ほうれんそう、にんじん	岩園れんこん、ごぼう、しょうが もやし いよかん	アルファ化米、もち米、砂糖 揚げ油 ごま、ごま油	サラダ油、ごま油	544 kcal 20.5 g 1.6 g
22 木	パン 白菜のスープ チリコンカン チーズキャンデー	ベーコン 牛肉、豚肉、いんげん豆、ひよこ豆		にんじん、パセリ にんじん、ピーマン	はくさい、たまねぎ たまねぎ、にんにく	パン 砂糖、小麦粉	サラダ油	589 kcal 25.8 g 3.0 g
26 月	パン かぼちゃのクリームスープ 味噌汁 ポテトサラダ	鶏肉 肉団子	牛乳	かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、とうもろこし きゅうり、りんご	パン じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	サラダ油	631 kcal 24.0 g 2.5 g
27 火	ごはん キムチ鍋 ごま酢あえ ミニゼリー(りんご)	鶏肉、豆腐、麦みそ		にんじん、にら ほうれんそう	はくさい、もやし、しめじ、白黒キムチ、白ねぎ、にんにく キャベツ、切り干し大根	ごはん ごま油 砂糖 ごま ミニゼリー(りんご)		590 kcal 21.9 g 2.0 g
〔地場産給食〕 キャベツは下関市の川中地区でとれたものです。								
28 水	ごはん 豚汁 いわしのおかか煮 磯香あえ	豚肉、油揚げ、麦みそ いわしのおかか煮		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	さつまいも、こんにゃく 砂糖	サラダ油	647 kcal 24.0 g 2.4 g
29 木	パン ツナのスパゲティ わかめのサラダ	まぐろ水煮、ベーコン	わかめ	トマト、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、しめじ キャベツ、きゅうり、スイートコーン	パン スパゲティ 砂糖 サラダ油	オリーブ油	585 kcal 24.8 g 2.6 g

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食産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。
★給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。