



2月 学校給食献立表



令和6年2月号
中学校

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		1人1日 たんぱく質 食塩相当量
			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	
1 木	麦ごはん	○					ごはん, 山口県産小麦		898 kcal
	ハヤシライス		牛肉, 鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ, グリンピース エリンギ		サラダ油	26.2 g
	ポテトサラダ					きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	2.6 g
	ぼんかん					ぼんかん			
(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、柁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) 古式捕鯨のまのちの長門市と近代捕鯨のまのちの下関市で、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、ご覧ください。									
2 金	ごはん	○	豆腐, 油揚げ		にんじん, ねぎ	だいこん, ごぼう	ごはん		734 kcal
	けんちん汁		鯨の竜田揚げ				さといも, こんにやく	サラダ油 揚げ油	32.2 g 1.5 g
	赤しそあえ 節分豆		節分豆		にんじん, 赤しそ	キャベツ, きゅうり			
5 月	ごはん	○					ごはん		776 kcal
	豚肉とじゃがいもの煮物 いわしの甘露煮 酢物		豚肉, 生揚げ 鯖甘露煮		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	29.6 g 2.3 g
6 火	黒糖パン	○					黒糖パン		743 kcal
	白菜のミルク煮		ベーコン	牛乳, チーズ	にんじん	はくさい, たまねぎ グリンピース, しめじ	じゃがいも	サラダ油	28.0 g
	海そうサラダ			海そうサラダ わかめ		キャベツ, きゅうり スイートコーン	砂糖	サラダ油	3.2 g
7 水	ごはん	○					ごはん		757 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			31.8 g
	さばみそホイール焼き 切干大根のさっぱり炒め		さばのみそホイール焼き		にんじん, ピーマン	切り干し大根	砂糖	ごま油	2.3 g
8 木	根菜とツナの炊き込みごはん	○	まぐろ水煮		にんじん, さやいんげん	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	720 kcal
	カボチャとひき肉のフライ		鶏肉		かぼちゃ	もやし	砂糖	揚げ油	24.1 g
	ねぎのパンパンジーサラダ 豆乳とココアのデザート				ねぎ, にんじん			ごま, ねりごま, ごま油 サラダ油	2.3 g
(ふくの日) 語呂合わせて、2月9日はふくの日です。ふぐは、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	○					ごはん		727 kcal
	ふく鍋		ふく, 豆腐, 油揚げ, 麦みそ		にんじん, 水菜	はくさい, だいこん, しめじ			30.0 g
	きんぴら		豚肉, 角天		にんじん, さやいんげん	ごぼう	しらたき, 砂糖	ごま, サラダ油	2.4 g
	いよかん					いよかん			
13 火	パン	○					パン		768 kcal
	いちごジャム						いちごジャム		31.5 g
	ポタージュ		ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ	たまねぎ, ごぼう スイートコーン			3.2 g
14 水	鯨のケチャップ炒め	鯨の竜田揚げ		にんじん, ピーマン	たまねぎ, エリンギ	でんぶん, 砂糖	揚げ油, サラダ油		
	ごはん	豆腐, 豚肉, かまぼこ		にんじん	たまねぎ, グリンピース しいたけ	ごはん 砂糖	サラダ油, ごま油	803 kcal	
	いり豆腐 味付け肉団子 アーモンドあえ コーヒー牛乳の素	肉団子		ほうれんそう	キャベツ, もやし	砂糖	アーモンド	32.6 g 1.9 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。									
15 木	減ごはん	○					ごはん		792 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	25.8 g
	もやしのソテー ふりかけ		ベーコン		こまつな	もやし	サラダ油		3.4 g
16 金	ごはん	○					ごはん		735 kcal
	鉄分たっぷりみそ汁		凍り豆腐, 鶏卵, 油揚げ 白みそ	ひじき	ほうれんそう		じゃがいも		29.3 g
	いわしのかぼすレモン煮 塩昆布あえ		いわしのかぼすレモン煮			キャベツ, きゅうり			2.1 g
19 月	わかめごはん	○	鶏肉, 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 しらたき, 砂糖	サラダ油	714 kcal
	赤魚アーモンドフライ		赤魚アーモンドフライ					揚げ油	30.1 g
	大豆のサラダ ヨーグルト		大豆	ヨーグルト		キャベツ, きゅうり		マヨネーズ(卵なし)	3.2 g
20 火	アップルパン	○					アップルパン		823 kcal
	スパゲティタリアン ごぼうのドレッシングサラダ		豚肉	粉チーズ	にんじん, ピーマン, トマト にんじん	たまねぎ, エリンギ ごぼう, きゅうり	砂糖	サラダ油 ごま, サラダ油	31.9 g 3.3 g
21 水	ごはん	○					ごはん		776 kcal
	親子煮 白いんげん豆の白和え		鶏肉, 鶏卵, ちくわ 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, グリンピース はくさい	じゃがいも, 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま, ねりごま	28.2 g 2.3 g
22 木	ごはん	○					ごはん		802 kcal
	さつまい 生揚げのそぼろ煮 のり佃煮		鶏肉, 麦みそ 生揚げ, 豚肉		にんじん, ねぎ にんじん	だいこん, ごぼう たまねぎ, グリンピース	さつまいも 砂糖, でんぶん	サラダ油 サラダ油	28.2 g 2.7 g
26 月	ごはん	○					ごはん		707 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	ごはん ビーフン		25.3 g
	マーボー大根 ミニゼリー(もも)		豆腐, 豚肉, 赤みそ, 白みそ		にんじん	だいこん, たまねぎ, しょうが グリンピース, しいたけ	でんぶん, 砂糖	サラダ油, ごま油	1.6 g
(地場産給食) いちごは下関市でとれたものです。									
27 火	パン	○					パン		840 kcal
	レーズンクリーム		牛肉	生クリーム	にんじん, パセリ	たまねぎ, キャベツ, ピーツ	レーズンクリーム		26.7 g
	ボルシチ					にんにく パインアップル, みかん もも, いちご	じゃがいも 白玉もち, 砂糖	サラダ油	2.2 g
28 水	ごはん	○					ごはん		752 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	27.1 g
	ヤーコン麺のサラダ オレンジ					きゅうり, もやし オレンジ	ヤーコンめん, 砂糖	ごま油	3.4 g
29 木	ごはん	○					ごはん		741 kcal
	なめこ汁		豆腐, 油揚げ, 赤みそ 白みそ	わかめ	こまつな	なめこ, たまねぎ			28.1 g
	さんまのみぞれ煮 大豆の磯煮		さんまのみぞれ煮 大豆, 角天	ひじき	にんじん, さやいんげん			しらたき, 砂糖	サラダ油

★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。

★給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。