令和７年２月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。

周南市立栗屋学校給食センター

日（曜）	こんだて		赤 おもに体をつくる		緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる	家庭でとりたい食品	えいようか 小(3・4年生) エネルギー kcal / たんぱくしつ g	えいようか 中 エネルギー kcal / たんぱくしつ g
3（月）	黒糖パン	＜節分献立＞ 鯨のアングレーズ・マカロニスープ 節分豆		くじらのたつたあげ ウインナー だいず・いわし	だいこん・たまねぎ・にんじん・パセリ	**パン(こむぎこ・こめこ)** こくとう・あぶら・さとう パンこ・マカロニ さつまいも・さとう・あぶら ごま	たまご	709 / 30.7	853 / 36.2
4（火）	麦ごはん	いわしの生姜煮・たくあんのごま和え 豚汁		いわしのしょうがに ぶたにく・なまあげ・みそ	たくあん・きゅうり・にんじん にんじん・ごぼう・ねぎ	**こめ・むぎ**・ごま さつまいも・こんにゃく	かいそう	667 / 23.4	796 / 27.4
5（水）	パン	おじゃがもちニョッキボロネーゼ コーンポタージュ・黒豆きなこクリーム		ぶたにく ベーコン・ぎゅうにゅう	マッシュルーム・にんじん・たまねぎ トマト・グリンピース・にんにく たまねぎ・にんじん・とうもろこし キャベツ・パセリ	**パン(こむぎこ・こめこ)**・さとう おじゃがもち・オリーブあぶら じゃがいも くろまめきなこクリーム	くだもの	763 / 26.7	905 / 31.6
6（木）	麦ごはん	ちゃんこ鍋風煮込み れんこんとひき肉のカレー炒め・いよかん		とりにく・とうふ あぶらあげ **ぶたにく**	しめじ・にんじん・はくさい・ごぼう ねぎ・しょうが **れんこん**・もやし・ねぎ にんじん・にんにく・しょうが・いよかん	**こめ・むぎ** あぶら・さとう	かいそう	626 / 25.5	740 / 29.5
7（金）	減量麦ごはん	ニラ玉丼の具 味噌ラーメン・(中)ハニーピーナッツ		たまご・ベーコン ぶたにく・みそ	にんじん・たまねぎ・にら ねぎ・たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・とうもろこし・だいずもやし	**こめ・むぎ** ごまあぶら ちゅうかめん・ごまあぶら ごま・(中)ハニーピーナッツ	にゅうせいひん	579 / 25.1	755 / 31.4
10（月）	縦割りパン	＜アメリカの料理＞ コンソメスープ スラッピージョ・フライドポテト		ウインナー **ぶたにく** レンズまめ・だいず	たまねぎ・にんじん・キャベツ こまつな・とうもろこし たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	**パン(こむぎこ・こめこ)** さとう・オリーブあぶら じゃがいも・あぶら	くだもの	667 / 26.1	801 / 30.9
12（水）	フォカッチャ	＜イタリアの料理＞ 根菜のペペロンチーノ トマトロール・イタリアンサラダ・(中)豆乳プリン		ベーコン トマトロール	にんじん・たまねぎ・**れんこん** ごぼう・エリンギ・にんにく・こまつな キャベツ・ブロッコリー・にんじん	フォカッチャ スパゲッティ・オリーブあぶら あぶら・イタリアンドレッシング (中)とうにゅうプリン	かいそう	660 / 15.7	756 / 17.2
13（木）	麦ごはん	あじの南蛮漬け 豆腐とわかめのすまし汁・うまかってん		あじ とうふ・あぶらあげ わかめ・うまかってん	たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	**こめ・むぎ** でんぷん・さとう・あぶら さといも	やさい	667 / 26.2	781 / 59.6
14（金）	麦ごはん	＜バレンタイン献立＞ チキンカレー・ハート型ハンバーグ ハートのフルーツポンチ		ハートがたハンバーグ とりにく	にんじん・たまねぎ・グリンピース にんにく・しょうが みかん・パインアップル・もも	**こめ・むぎ**・じゃがいも あぶら あんにんゼリー・りんごゼリー	きのこるい	708 / 18.9	868 / 22.5
17（月）	縦割りパン	ツナドッグの具・ミルメーク さつまいもとほうれん草のクリームシチュー		まぐろあぶらづけ とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン はくさい・たまねぎ・にんじん **ほうれんそう**	**パン(こむぎこ・こめこ)** オリーブあぶら・ミルメーク さつまいも	まめせいひん	714 / 27.9	852 / 33.2
18（火）	減量わかめご飯	＜☆リクエスト給食☆＞ チキンチキンごぼう 五目うどん・オレンジ		わかめ・**とりにく** かまぼこ・あぶらあげ	ごぼう・えだまめ にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ・オレンジ	**こめ・むぎ**・あぶら さとう・でんぷん うどん	にゅうせいひん	667 / 26.3	792 / 30.4
19（水）	パン	マカロニナポリタン 冬野菜のポトフ・ブラック＆ホワイトチョコ		ウインナー とりにく	にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ たまねぎ・にんじん・はくさい・だいこん ブロッコリー・にんにく	**パン(こむぎこ・こめこ)** マカロニ・オリーブあぶら あぶら・じゃがいも ブラック＆ホワイトチョコ	種実(ごまアーモンドなど)	669 / 23.5	789 / 27.8
20（木）	麦ごはん	親子丼 小松菜と厚揚げのみそ炒め		とりにく・たまご かまぼこ・とうふ **ぶたにく**・なまあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・ごぼう こまつな・にんじん・**れんこん** にんにく・しょうが	**こめ・むぎ** こんにゃく・あぶら・さとう ごまあぶら・さとう	くだもの	693 / 31.3	822 / 36.4
21（金）	麦ごはん	麻婆豆腐 海藻サラダ・ごま団子		とうふ・**ぶたにく**・みそ かいそう	だいこん・たまねぎ・ねぎ・にんじん にんにく・しょうが・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・にんじん	**こめ・むぎ** でんぷん・さとう・ごまあぶら ごまだんご・あぶら ごまあぶら・さとう	たまご	680 / 22.3	792 / 25.7
25（火）	ゆかり味ごはん	瓦そば風・めんつゆ つみれ汁		ぎゅうにく・たまご つみれ・とうふ・わかめ	ねぎ・ゆかり たまねぎ・にんじん・ねぎ	**こめ・むぎ・おのちゃめん** あぶら・さとう	やさい	656 / 22.9	803 / 26.6
26（水）	横割り丸パン	＜がぶっ！と食べよう山口の日＞ 地産地消 県産チキンボールのスープ 県産餃子メンチカツ・キャベツのソース和え		**チキンボール** **メンチカツ**	たまねぎ・にんじん・**こまつな** **だいこん** キャベツ・にんじん	**パン(こむぎこ・こめこ)** あぶら	かいそう	661 / 27.2	770 / 30.9
27（木）	麦ごはん	＜韓国の料理＞ キンパの具・のり わかめスープ・米粉ドッグ		のり・ぎゅうにく とうふ・わかめ・ちくわ	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん たくあん・にんにく・りんご にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ	**こめ・むぎ** ごま・ごまあぶら・さとう ごまあぶら こめこドッグ	にゅうせいひん	676 / 24.0	803 / 27.4
28（金）	麦ごはん	＜防災給食＞ ヒートレスカレー ゆで卵・ごまドレサラダ		たまご	たまねぎ・にんじん・トマト ごぼう・きゅうり・にんじん	**こめ・むぎ** じゃがいも・さとう ごま ごまドレッシング	きのこるい	720 / 41.0	840 / 46.4

暦の上では春ですが、1年で1番寒い時期です。風邪などが流行るこの季節。手洗い・うがいをすることや、バランスの良い食事を心がけ、厳しい寒さを乗り切りましょう！

節分

「節分」は、季節の節目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことを言います。年に4回あるのですが、その中でも特に大切な、「立春の前日＝2月3日」「節分」と言われるようになりました。昔は、年の分かれ目には邪気が入りやすいとされていて、様々な邪気払いが行われてきたそうです。

「豆まき」

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という、日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆を食べるのは、健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。

「恵方巻」

節分の恵方巻とは、節分の日にその年の恵方を向いて太巻き寿司を無言で食べる風習です。恵方を向いて行うことは吉とされ、願い事を思い浮かべなら食べることで願いが叶い、厄除けになると言われています。

2025年節分の恵方は、「西南西」です。

家でも実践しよう **食事のマナー**

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

◎学校給食費（2月）の納付期限は、2月28日(金）です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

※太字で書いてある食材は県産と市内産です。

※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。

※食物 アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。