

令和7年2月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

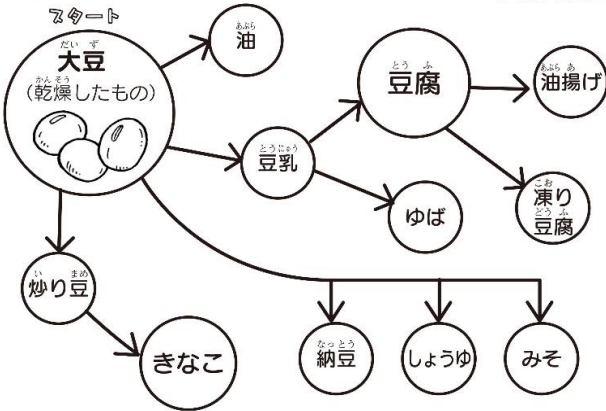
日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	え い よ う か	
		(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
		おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
3 (月)	パン	ミートボールのブラウンソース煮 マーシャルピンズ ツナとキャベツのソテー オレンジ	ミートボール(ぶたにく・とりにく) ツナ(まぐろあぶらづけ)	たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・トマト キャベツ・もやし・にんじん オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも さとう・マーシャルピンズ	663 24.2	818 29.9
4 (火)	麦ごはん	いわしの梅煮 野菜のマヨネーズ和え のっぺい汁 節分豆	いわし あぶらあげ・だいず	うめ・キャベツ・にんじん とうもろこし だいこん・にんじん・ねぎ ほししいたけ	こめ・おぎ・さとう ノンエッグマヨネーズ さとも・こんにやく・でんぶ	646 22.9	775 26.4
5 (水)	麦ごはん	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが はるさめ 春雨サラダ	ぶたにく・ちくわ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・しろねぎ キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら さとう・ごま	621 21.7	752 25.7
6 (木)	減量わかめごはん	すき焼きうどん しそひじき和え アーモンド	とりにく・とうふ わかめ しそひじき	はくさい・たまねぎ・しめじ にんじん・しろねぎ こまつな・にんじん・キャベツ	こめ・うどん あぶら・さとう ごま・さとう・アーモンド	635 21.0	751 24.3
7 (金)	黒糖パン	あげ 揚げ魚のレモン風味 小松菜のサラダ アルファベットスープ	タラ ベーコン	たまねぎ・レモン・こまつな にんじん・もやし・とうもろこし たまねぎ・はくさい・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・ことう・さとう でんぶ・あぶら・オリーブあぶら・ごま マカロニ・じゃがいも・あぶら	675 26.4	860 32.7
10 (月)	パン	ほうれん草オムレツ アーモンド入りフレンチサラダ ポトフ	たまご とりにく	ほうれん草・キャベツ にんじん・きゅうり・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい	パン(こむぎこ・こめこ) アーモンド じゃがいも	600 27.1	776 34.5
12 (水)	減量ゆかりごはん	ハートのコロッケ 野菜のおかか和え とうふじる 豆腐汁 ハートのチョコプリン	とりにく・ぶたにく かつおぶし とうふ・あぶらあげ わかめ	あかし・たまねぎ こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきだけ ほししいたけ・ねぎ	こめ・じゃがいも・あぶら さとう・パンこ・こむぎこ チョコプリン	691 20.0	784 22.6
13 (木)	麦ごはん	ぎょうざ(小:1個、中:2個) 中華サラダ マーボー豆腐	ぶたにく・とりにく しょうが とうふ・とりにく・だいず みそ	キャベツ・たまねぎ・にら しょうが・もやし・にんじん にんじん・たまねぎ・しろねぎ しょうが・にんにく・ほししいたけ	こめ・おぎ・ごまあぶら さとう・こむぎこ さとう・あぶら・でんぶ	633 25.7	807 32.4
14 (金)	小パン	クリームスパゲッティ ささみサラダ	ベーコン・ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・はくさい・にんじん とうもろこし にんじん・もやし・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら さとう・ごまあぶら・ごま	588 22.3	738 27.4
17 (月)	ソムンパン	セルビア風ハンバーグ ルスカサラダ ピレチャスーパ ブルーベリークレープ	とりにく・ぶたにく チキンハム とりにく	たまねぎ・にんじん・きゅうり にんじん・たまねぎ・はくさい セロリー・にんにく・パセリ	ソムンパン(こむぎこ)・でんぶ・さとう じゃがいも・あぶら・ノンエッグマヨネーズ スパゲッティ・あぶら・クレープ	635 24.0	739 27.9
18 (火)	麦ごはん	おでん風煮 ごま酢和え	とりにく・うずらたまご がんもどき・ちくわ・こんぶ	だいこん・にんじん キャベツ・もやし・こまつな	こめ・おぎ こんにやく・さとも・さとう さとう・ごま	602 23.2	728 27.1
19 (水)	麦ごはん	県産あじフライ はなっこりのマヨネーズ和え けんさん けんさん 県産みそ汁	あじ・チキンハム とうふ・みそ	はなっこり・キャベツ にんじん だいこん・はくさい・もやし ほうれんそう・にんじん	こめ・おぎ・ノンエッグマヨネーズ パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう	609 23.3	733 27.4
20 (木)	麦ごはん	チキンカレー かいそう 海藻サラダ	とりにく かいそうサラダ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・りんご とうもろこし・キャベツ・にんじ ん	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら アーモンド	614 21.3	742 25.3
21 (金)	パン	クリームシチュー シャキシャキサラダ・りんごジャム	とりにく・ぎゅうにゅう ツナ(まぐろあぶらづけ) しそひじき	たまねぎ・にんじん・パセリ にんじん・れんこん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら さとう・ごま・ジャム	600 22.1	751 27.4
25 (火)	麦ごはん	カレーポテコロッケ 野菜のごま和え いしかりじる 石狩汁 (中)チーズ	ぶたにく さけ・とうふ・みそ (中)チーズ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし キャベツ・もやし だいこん・はくさい・にんじん えのきだけ・しろねぎ・しょうが	こめ・おぎ・じゃがいも・パンこ あぶら・さとう・ごま こんにやく	640 23.9	826 31.1
26 (水)	麦ごはん	ちくげんに 筑前煮 やまい 野菜のごまマヨネーズ和え (中)小魚	とりにく・ちくわ (中)かたくりいわし	にんじん・ごぼう・れんこん ほししいたけ・さやいんげん キャベツ・こまつな・にんじん	こめ・おぎ・あぶら・さとう さとも・こんにやく さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	605 20.2	747 26.4
27 (木)	麦ごはん	れんこんシャキシャキいいキムチ かきたま汁 はちみつレモンゼリー	ぶたにく たまご・とうふ	はくさいキムチ・れんこん・ねぎ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・おぎ ごまあぶら・さとう じゃがいも・でんぶ ゼリー	691 24.7	814 29.2
28 (金)	パン	かぼちゃポタージュ アーモンドソテー	ベーコン・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん カリフラワー・パセリ こまつな・キャベツ とうもろこし・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) アーモンド・さとう・あぶら	643 22.6	811 27.8



大豆が変身していくよ！

大豆はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例
・水につける
・煮る
・発酵させる
など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。 ※都合により献立が変更になることがあります。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な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。
◎魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
◎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。

必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること！



受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？
食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。
試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。