



令和7年2月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 な 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品
		赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質	
3 月	むぎ 麦ごはん いわしの生妻煮 野菜のごま酢和え 豚汁 黒糖大豆 2月2日(日)は 節分です!	いわし ぶたにく・とうふ・みそ・だいず	しょうが・キャベツ・もやし・にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん・ごま・さとう	678	820	くだもの
4 火	パン ミートボールと大豆のトマトソース煮 レモン風味のサラダ りんごジャム	とりにく・ぶたにく・だいず	トマト・にんじん・たまねぎ・さやいんげん レモン・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・でんぷん・じゃがいも・さとう・オリーブあぶら さとう・あぶら・りんごジャム	650	775	雑穀 (ごま、アーモンドなど)
5 水	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイの炒め物 いよかん	ぶたにく・とうふ・みそ チキンハム	たまねぎ・にんじん・しろねぎ・ほししいたけ・にんにく・しょうが チンゲンサイ・しめじ・キャベツ・にんじん・いよかん	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら あぶら	623	755	いも
6 木	しょう 小パン 焼きそば にんじんときゅうりのサラダ チーズ	ぶたにく・ひらてん チキンハム・チーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし にんじん・きゅうり・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・やきそばめん・あぶら さとう・オリーブあぶら	648	817	緑黄色 野菜
7 金	むぎ 麦ごはん あじカツ 野菜のゆかり和え みそ汁	あじ・すけとうだら・とうにゅう とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・あかしそ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら じゃがいも	589	712	きのこ
10 月	むぎ 麦ごはん チキンカレー ほうれん草のツナソテー 小魚	とりにく まぐろあぶらづけ・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・しょうが ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら あぶら・さとう	679	832	かいそう
12 水	むぎ 麦ごはん カレーポテコロッケ 野菜の塩昆布和え 石狩汁 《北海道の料理》	ぶたにく・しおこんぶ さけ・とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・とうもろこし・キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・にんじん・はくさい・ねぎ	こめ・むぎ・じゃがいも・パンこ・でんぷん・さとう・あぶら	666	828	いも
13 木	パン 白菜のクリームシチュー ペンのトマト煮 いちごジャム	とりにく・ぎゅうにゅう ベーコン	はくさい・たまねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・さやいんげん・トマト	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・あぶら ペンネ(こむぎこ)・オリーブあぶら・いちごジャム	708	856	まめ
14 金	むぎ 麦ごはん 親子煮 きりぼ だいこん 切干し大根とツナの炒め煮 のり佃煮	たまご・とりにく・ちくわ まぐろあぶらづけ・ひらてん・のりつくだに	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きりほしだいこん・にんじん・しめじ・さやいんげん	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら	651	795	やさい
17 月	むぎ 麦ごはん 山口県産玉子焼き れんこんのきんぴら だいこんのみそ汁 《地場産給食》	たまご・とりにく とうふ・わかめ・みそ	れんこん・にんじん・さやいんげん だいこん・にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん・こんにゃく・ごま・さとう・ごまあぶら	623	736	さかな
18 火	しょう 小パン イタリアンスパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ チョコクリーム	ぶたにく キャベツ・カリフラワー・にんじん	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・カリフラワー・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ・あぶら イタリアンドレッシング・チョコクリーム	587	738	まめ
19 水	むぎ 麦ごはん さばの塩焼き ひじきの五目煮 すまし汁	さば・ひじき・だいず・しらすぼし とうふ・あぶらあげ・わかめ	れんこん・にんじん・さやいんげん たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら	597	726	やさい
20 木	パン 白身魚フライ フレンチサラダ コンソメスープ	ホキ チキンハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう じゃがいも	594	711	緑黄色 野菜
21 金	むぎ 麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草とキャベツのごま和え 味付けのり	こおりとうふ・たまご・とりにく・ちくわ あじつけのり	たまねぎ・にんじん・ごぼう・さやいんげん ほうれんそう・キャベツ・もやし	こめ・むぎ・さとう・あぶら ごま・さとう	630	772	くだもの
25 火	パン ハンバーグのケチャップソースかけ ごまマヨサラダ コーンポタージュ	とりにく・ぶたにく とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん・あぶら・ごま・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	704	864	かいそう
26 水	むぎ 麦ごはん プルコギ風炒め キムチチゲ いちご(2個) 《韓国の料理》	ぶたにく たら・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・しょうが はくさいキムチ・キャベツ・にんじん・もやし・しろねぎ・いちご	こめ・むぎ・はるさめ・さとう・あぶら	593	719	こざかな
27 木	パン 大豆と野菜のカレー煮 やさい 野菜とウインナーの卵とじ ブルーベリージャム	だいず・とりにく たまご・チキンウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・あぶら あぶら・ブルーベリージャム	702	848	まめ
28 金	むぎ 麦ごはん 大豆とごぼう入りミンチカツ 酢のもの なまあげのみそ汁	とりにく・ぶたにく・だいず なまあげ・わかめ・みそ	ごぼう・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・パンこ・でんぷん・あぶら・さとう じゃがいも	668	844	雑穀 (ごま、アーモンドなど)

楽しく食事をしよう

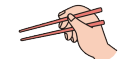
☆マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよく過ごすことができます。楽しい雰囲気食事ができるとよいですね。

☆はしの持ち方を知り、食器とはしを使って、きれいに気持ちよく食べることができるようになります。

はしの
もち方



- ①正しいえんぴつのもち方で、はしを1本もつ。
- ②もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。
- ③上のはしだけを動かすように練習する。



はさむ



つまむ



切る



◎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。



※献立は都合により、変更となることがあります。

2月3日(月)は節分献立です。

…節分には、炒った大豆(福豆)で、豆まきをする風習があります。豆をまいた後、福豆を自分の年齢の数(または、年齢の数+1粒)食べます。これは、邪気を追い払い、病に勝つ力を付けるといわれています。

大豆の“豆”知識



大豆からできるもの



◎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。

◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。