

日・曜日	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	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	小学校 中学校	
3月	麦ごはん くじらの竜田揚げ 茎わかめのサラダ 鯛団子汁 節分豆	鯨	キャベツ	油 米 麦 片栗粉	653	783	いも類
		くきわかめ	キャベツ	砂糖	29.6	35.0	
		鯛 豆腐 油あげ みそ 大豆	にんじん 大根 ごぼう ねぎ しょうが	片栗粉			
4月	パン ブラウシチュー ブロッコリーとひじきのサラダ マーシャルピンズ	豚肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉)	698	870	薯実類
		鶏肉 ひじき	ブロッコリー キャベツ にんじん	砂糖 油	26.3	31.9	
				マーシャルピンズ			
5月	麦ごはん 生揚げのそぼろ煮 チンゲンサイのソテー いよかん	生揚げ 豚肉 大豆	ごぼう 玉ねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ しょうが	砂糖 じゃがいも ごま油 片栗粉 米 麦	668	803	魚類
		ベーコン	チンゲンサイ しめじ とうもろこし	油	25.6	30.1	
			いよかん				
6月	麦ごはん チキンカレー 野菜のアーモンドソテー	鶏肉 牛乳 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも 油 米 麦	653	791	海藻類
			にんじん キャベツ さやいんげん	アーモンド	23.1	27.1	
7月	パン かぼちゃひき肉フライ ツナサラダ ミルクスープ	豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ	油 パン(小麦粉・米粉) 砂糖 パン粉	697	872	果物
		まぐろ水煮	玉ねぎ キャベツ にんじん	ノンエッグマヨネーズ	26.6	32.5	
		鶏肉 牛乳	玉ねぎ しめじ さやいんげん	じゃがいも			
10月	キムタクごはん しゅうまい もやしの酢の物 わかめ卵スープ	豚肉	白菜キムチ 大根漬け ねぎ	ごま油 ごま 米 麦	653	799	豆類
		豚肉	玉ねぎ もやし 小松菜	ごま油 パン粉	24.6	30.0	
		卵 わかめ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	片栗粉			
12月	麦ごはん 親子丼の具 れんこんのきんぴら フルーツヨーグルト	鶏肉 卵 かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 麦	671	810	色の濃い野菜
		平天	れんこん にんじん さやいんげん	こんにやく ごま油 砂糖 ごま	28.0	33.3	
		ヨーグルト	黄桃 パインアップル パナナ				
13月	麦ごはん さばのみぞれ煮 小松菜の煮びたし じゃがいものみそ汁	鯖	大根	米 麦	651	803	薯実類
		ちくわ 油揚げ	小松菜 にんじん		25.0	30.8	
		豆腐 わかめ みそ	白菜 にんじん ねぎ	じゃがいも			
14月	ペスタートレ 白菜サラダ まるやまドーナツ(プレーンとココア)	ベーコン えび いか	しめじ にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく	油 スパゲッティ麺	692	789	海藻類
		鶏肉	白菜 にんじん 小松菜	棒棒鶏ドレッシング	24.9	29.1	
				まるやまドーナツ			
17月	麦ごはん えびチリ 中華漬け 水餃子のスープ	えび	玉ねぎ 干しいたけ グリンピース にんにく	油 砂糖 片栗粉 米 麦 小麦粉	618	750	果物
			大根 きゅうり にんじん	ごま油	16.5	18.9	
		豚肉 鶏肉 豆腐	玉ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ キャベツ ねぎ しょうが	ごま油 小麦粉			
18月	おさつクリーム サンド ほうれん草のガーリックソテー 肉団子スープ	牛乳		パン(小麦粉・米粉) さつまいも 砂糖 バター	680	832	魚類
		ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ にんじん にんにく	油	25.0	30.1	
		鶏肉 豚肉	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	パン粉			
19月	麦ごはん たらと野菜の揚げ煮 だまご餅汁 りんご	たら	ごぼう さやいんげん	油 ごま油 米 麦	669	812	色の薄い野菜
		鶏肉 豆腐	にんじん しめじ 小松菜	だまご餅 こんにやく	24.2	28.6	
			りんご				
20月	麦ごはん 発芽玄米入りつくね ごま和え 周南スープ	鶏肉	玉ねぎ	米 麦 パン粉 発芽玄米	660	791	海藻類
			ほうれん草 もやし にんじん	砂糖 ごま	23.3	26.9	
		豚肉 みそ スキムミルク	白菜 ごぼう れんこん 大根 にんじん 白ねぎ	さつまいも			
21月	パン 白身魚フライ コールスローサラダ ABCスープ パテキャラメル	ホキ		油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 小麦粉	697	867	きのこ類
			キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コールスロードレッシング	24.2	30.0	
		ベーコン	にんじん 玉ねぎ パセリ	マカロニ じゃがいも パテキャラメル			
25月	白ごま担々麺 白ごま担々麺 五目きんぴら ミルク大学芋	豚肉 みそ 豆乳	にんにく しょうが 白ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	中華麺 ごま油 油 ねりごま ごま	635	761	果物
		さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにやく ごま油 砂糖	23.2	27.5	
		スキムミルク		さつまいも 油 砂糖 バター			
26月	麦ごはん ビビンパの具(肉) // (ナムル) わかめスープ	豚肉	ねぎ にんにく	砂糖 ごま ごま油 米 麦	641	778	いも類
			ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油	25.6	30.5	
		豆腐 平天 わかめ	玉ねぎ にんじん ねぎ	ごま油			
27月	子ぎつねごはん 小さいわしの天ぷら 野菜ののりごま和え かきたま汁	鶏肉 油揚げ	にんじん さやいんげん しょうが	油 砂糖 米 麦	642	769	色の薄い野菜
		鯛		小麦粉 片栗粉 油	28.3	33.5	
		のり	小松菜 キャベツ にんじん	砂糖 ごま			
28月	バッククッキング ごはん 防災給食レトルトカレー 切り干し大根のサラダ バナナ	豚肉	玉ねぎ にんじん	じゃがいも パーム油 砂糖 米	674	799	色の濃い野菜
		まぐろ水煮 枝豆 海藻	切り干し大根	ごま 青じそドレッシング	18.3	21.1	
			バナナ				

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

### 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。山口県では、大きい物食べて、縁起を担ぐということから、「鯨」を食べる風習があります。

### イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

### 大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

### 恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

### そば

年越しそばと同じように、その年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

### こんにやく

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。

## 28日(金) 防災給食

周南市の備蓄食料のレトルトカレーを提供していただき、「防災給食」を実施します。当日は、耐熱ビニール袋に水、米を入れて「バッククッキング」の方式で作る「ごはん」や乾物と冷凍野菜などで作る「切り干し大根のサラダ」も予定しています。

### 周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

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。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。  
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。