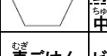
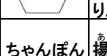
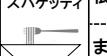
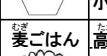
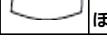


## 令和8年 2月 献立予定表

## 周南市立鹿野学校給食センター

日 曜 日	ごんたてめい 献立名	おもな材料			えいとうか 栄養価	家庭で とりたい しゃくひん 食品	
		あか (赤) おもからだ 主に体をつくる	みどり (緑) おもからだ ちうの 主に体の調子をととのえる	(黄) おも主にエネルギーになる			
2月	むぎ 麦ごはん 	鯨の童田揚げ あゆかり和え みそけんちん汁 じる せつざくわら豆 節分豆	くじら とうふ あぶらあげ みそ だいこん	はくさい あかしそ だいこん にんじん ごぼう しろねぎ	あぶら こめ むぎ あぶら あぶら パン(こめご・こめご)	620 756 31.8 38.2	
	パン 	クリームシチュー プロッコリーのサラダ マーシャルピニズ	とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう たまねぎ キャベツ	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら マーシャルピニズ	638 846 25.6 32.7	
4水	わかめ 麦ごはん 	じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま和え 中のみ 小魚	とりにく	なまあげ わかめ 【中学】かたくちいわし	にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま 【中学】さとう	571 719 24.1 31.3
	むぎ 麦ごはん 	ビーンズ入りカレー ツナとひじきのサラダ りんご	とりにく ひじき	だいわず おふくまめ まぐろあぶらづけ りんご	たまねぎ にんじん しょうが にんじん ブロッコリー	じゃがいも あぶら こめ むぎ さとう あぶら	659 812 22.3 26.6
6金	ちゃんぽん 	揚げぎょうざ フルーツミックス	ぎょうざ ぶたにく いか えび ひらてん	ぶたにく いか えび ひらてん	キャベツ もやし にんじん ねぎ パインアップル もも バナナ	あぶら ちゃんぽんめん ごまあぶら マスカットゼリー カクテルゼリー	618 791 28.6 35.5
	むぎ 麦ごはん 	チキンチキンごぼうれんこん じばらんやさい 地場産野菜のみそ汁 のり佃煮	とりにく とうふ みそ のり	れんこん ごぼう グリンピース キャベツ 厚うれんどう もやし にんじん ほししいたけ	あぶら さとう こめ むぎ さつまいも	622 760 25.3 30.7	
10火	横割り丸パン 	豆乳コーンスープ サーモンチーズフライ ゆで野菜 1食ウスターーソース	とりにく サーモンチーズフライ	とうにゅう キャベツ	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース 【中学】さとう	じゃがいも パン(こめご・こめご) あぶら	608 756 27.2 32.6
	むぎ 麦ごはん 	豆腐ハンバーグ ひじきの五目煮 白菜えのきたけのスープ	ぶたにく ひじき	とうふ たまご かまぼこ	れんこん しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ	パンこ でんぶん さとう ごめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	607 704 26.7 28.9
13金	イタリアン スパゲッティ 	根菜のサラダ まるやまだーナツ	チキンハム ぶたにく	ごぼう れんこん にんじん こまつな たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン トマト	ごまドレッシング さとう ごま スパゲッティ オリーブあぶら	583 687 25.4 30.3	
	むぎ 麦ごはん 	鹿野高原豚そぼろ丼 白菜の中華スープ いよかん	ぶたにく おから ぎょにくすりみ とうふ	たまねぎ しろねぎ 厚うれんどう はくさい にんじん ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ	さとう こめ むぎ はるさめ ごまあぶら	632 770 26.3 31.6	
17火	パン 	ブラウンシチュー 花野菜のサラダ ソフトチーズ	とりにく ポークハム ソフトチーズ	ぎゅうにゅう にんじん しめじ たまねぎ グリンピース 【中学】さとう	にんじん しめじ たまねぎ グリンピース プロッコリー カリフラワー にんじん オリーブあぶら さとう	じゃがいも パン(こめご・こめご) オリーブあぶら さとう	603 775 24.8 31.3
	むぎ 麦ごはん 	マーボー大根 小松菜の炒め物	とうふ ぶたにく みそ とりにく	だいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな たまねぎ もやし しょうが	さとう でんぶん ごまあぶら ごまあぶら さとう	651 689 24.4 29.9	
19木	むぎ 麦ごはん 	高菜ごはんの具 すいとん汁 さつま芋蒸しパン	とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	たかなづけ だいこん にんじん しめじ ねぎ	ごまあぶら ごま こめ むぎ すいとん むしばんミックス さつまいも あぶら	673 789 21.1 24.6	
	むぎ 麦ごはん 	ミートボールのスープ ポテトサラダ ミニアセロラゼリー	ミートボール チキンハム	はくさい にんじん セロリ しめじ さやいんげん きゅうり たまねぎ にんじん	マカロニ パン(こめご・こめご) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー	598 772 24.6 31.2	
24火	パン 	チキンフレンカッセ オニオンスープ ミルメーカー	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム プロッコリー マッシュルーム たまねぎ セロリ パセリ	バター こむぎこ パン(こめご・こめご) クルトン ミルメーカー	610 786 24.6 31.2	
	むぎ 麦ごはん 	れんこんシャキシャキいいキムチ 中華風かきたま汁	ぶたにく	はくさいキムチ れんこん ねぎ	ごまあぶら こめ むぎ	559 685 24.1 28.8	
26木	むぎ 麦ごはん 	オレンジ さばのみぞれ煮 白菜のゆず昆布和え	だいこん しおこんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん はくさい にんじん ながとゆずさち	さつまいも こめ むぎ でんぶん ごまあぶら	601 749 29.4 37.0	
	パン 	コンソメスープ トマトオムレツ ほうれん草のサラダ 手作りコアプリン	ベーコン だいizu トマトオムレツ チキンハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな トマトオムレツ 厚うれんどう キャベツ	じゃがいも パン(こめご・こめご) オリーブあぶら さとう コアプリンのキ	651 807 26.9 32.3	

※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。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。給食では一足早く2月2日に節分の献立を実施します。

◎物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。

## 朝ごはん啓発動画について

市協賛事業者や周南公立大学、市(健康づくり推進課)が連携し朝ごはんの大切さを伝える動画を作られました。ぜひご覧ください。



学校給食費(2月)の納付期限は3月2日です。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。

◎魚の骨に気を付けて食べましょう。