

令和8年 2月 献立予定表

しゅうはん、りつ、かの、がっこうきょうしやく
周南市立鹿野学校給食センター

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)	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	
2月	麦ごはん 鯨の竜田揚げ ゆかり和え みそけんちん汁 節分豆	くじら	とうふ あぶらあげ みそ だいず	はくさい あかしそ だいこん にんじん ごぼう しろねぎ じゃがいも	620 31.8	756 38.2	くだもの
3火	パン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ マーシャルピーンズ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう パン(こめごこ・こめこ) さとう ごまあぶら マーシャルピーンズ	638 25.6	846 32.7	さかな
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	にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん こまつな	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう こめ むぎ さとう ごま	571 24.1	719 31.3	いろいろ すいやさい
5木	麦ごはん ピーンズ入りカレー ツナとひじきのサラダ りんご	とりにく だいず おおふくまめ きんとときまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ひじき まぐろあぶらづけ にんじん だいこん ブロッコリー りんご	じゃがいも あぶら こめ むぎ さとう あぶら	659 22.3	812 26.6	しゅじつ るい
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	キャベツ もやし にんじん むぎ パインアップル もも パナナ	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 28.6	791 35.5	まめるい
9月	麦ごはん チキンチンごぼうれんこん 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 ほうれんどう 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 25.3	760 30.7	くだもの
10火	横割りパン 豆乳コーンスープ サーモンチーズフライ ゆで野菜 1食ウスターソース	とりにく とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース サーモンチーズフライ キャベツ	じゃがいも さん(こめごこ・こめこ) あぶら	608 27.2	756 32.6	いろいろ こいやさい
12木	麦ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの五目煮 白菜とえのきたけのスープ	ぶたにく とうふ たまご とりにく ひじき かまぼこ	れんこん しょうが にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ えのきたけ だいこん むぎ	パンこ でんぱん さとう こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	607 26.7	704 28.9	きのこ るい
13金	イタリアン スパゲッティ 根菜のサラダ まるやまドーナツ	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 まるやまドーナツ(プレーンときなこ)	583 25.4	687 30.3	かいそう るい
16月	麦ごはん 鹿野高麗豚そぼろ丼 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 ほうれんどう はくさい にんじん むぎ たまねぎ にんじん えだまめ いよかん	さとう こめ むぎ はるさめ ごまあぶら	632 26.3	770 31.6	いも るい
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 ぎゅうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ グリンピース にんにく ブロッコリー カリフラワー にんじん	じゃがいも バター パン(こめごこ・こめこ) オリーブあぶら さとう	603 24.8	775 31.3	いろいろ こいやさい
18水	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 むぎ こまつな たまねぎ もやし しょうが	さとう でんぱん ごまあぶら こめ むぎ ごまあぶら さとう	561 24.4	689 29.9	くだもの
19木	麦ごはん 高菜ごはんの具 すいとん汁 さつま芋煮しパン	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 むぎ むしパンミックス さつまいも あぶら	ごまあぶら ごま こめ むぎ すいとん むしパンミックス さつまいも あぶら	673 21.1	789 24.6	かいそう るい
20金	縦割りパン 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・こめこ) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー	598 24.6	772 31.2	まめるい
24火	パン チキンフリカッセ オニオンスープ ミルメーク	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 ブロッコリー マッシュルーム たまねぎ セロリ パセリ	バター こむぎ パン(こめごこ・こめこ) クルトン ミルメーク	610 24.6	786 31.2	いも るい
25水	麦ごはん れんこんしゃきしゃいりキムチ 中華風かきたま汁 オレンジ	ぶたにく とりにく たまご	はくさいキムチ れんこん むぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん もやし こまつな とうもろこし オレンジ	ごまあぶら こめ むぎ でんぱん ごまあぶら	559 24.1	685 28.8	かいそう るい
26木	麦ごはん 豚汁 さばのみぞれ煮 白菜のゆず昆布和え	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さば しおこんぶ	たまねぎ にんじん むぎ だいこん はくさい にんじん ながとじゆせち	さつまいも こめ むぎ	601 29.4	749 37.0	いろいろ こいやさい
27金	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 手作りココアプリン	ベーコン だいず 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 ほうれんどう キャベツ	じゃがいも パン(こめごこ・こめこ) オリーブあぶら さとう ココアプリンのもと	651 26.9	807 32.3	さかな

※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、ヒヤギイワシ(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(邪気)”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りました。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。

◎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。

