



令和8年2月学校給食献立表



※都合により献立が変更になることがあります。

周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う			えいようか	
		赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる		
				家庭で とりたい食品	小(3・4年生)	中
					エネルギー kcal	エネルギー kcal
2 (月)	 パン ポテトグラタン・海藻サラダ ABCスープ	 ポテトグラタン・かいそう ベーコン・ひよこめ	 キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・はくさい・しめじ にんじん・パセリ	パン(こむぎ・こめ) ごまあぶら・さとう マカロニ・じゃがいも	くだもの 613 22.8	727 26.4
3 (火)	 わかめごはん ＜節分献立＞くじらのケチャップがらめ・節分豆 根っこ野菜のキムチ汁・ぼんかん	 わかめ・くじら・だいず ぶたにく・とうふ・みそ	 だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・はくさいキムチ・ぼんかん	こめ あぶら・さとう・ごま さといも・さつまいも こんにやく	やさい 709 27.3	822 31.1
4 (水)	 小パン きのこのペペロンチーノ かぶのサラダ・ココアパバロア	 ベーコン まぐろあぶらづけ ココアパバロア	 たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・エリンギ しめじ・こまつな・にんにく かぶ・キャベツ にんじん・はなつくりー	パン(こむぎ・こめ) スナッペッティ・オリーブあぶら マヨネーズ・さとう	たまご 652 22.7	786 27.1
5 (木)	 麦ごはん ぶりの旨辛揚げ煮・牛肉とじゃがいものきんぴら えび団子汁	 ぶりのあまからあげに ぎゅうにく えびだんご	 にんじん・ごぼう さやいんげん たまねぎ・だいこん・にんじん えのきたけ・こまつな・ほししいたけ	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま じゃがいも・こんにやく・さとう にゅうせいひん	634 23.3	733 25.6
6 (金)	 減量麦ごはん みそラーメン エビチリ	 ぶたにく・みそ えびフリッター	 ねぎ・とうもろこし・たまねぎ・にんじん にら・だいず・もやし・にんにく・しょうが ねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	こめ・むぎ・ちゃんぽんめん あぶら・ごまあぶら・ごま あぶら・でんぶん ごまあぶら・さとう	いも類 656 23.9	777 27.0
9 (月)	 たて割りパン さつまいもとほうれん草のクリーム煮 ツナドッグ	 とりにく・ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	 はくさい・たまねぎ にんじん・ほうれん草 たまねぎ・にんじん・ピーマン	パン(こむぎ・こめ) さつまいも オリーブあぶら	くだもの 678 25.9	816 30.8
10 (火)	 麦ごはん ヤンニョムチキン わかめスープ・(中)アーモンド	 とりにく わかめ・なまあげ ちくわ	 にんにく たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん さとう・あぶら ごまあぶら (中)アーモンド	きのこ類 614 25.7	792 31.6
12 (木)	 麦ごはん ＜かぼちと煮・まぐろと白＞とりたまひじき丼 大根のとうとう煮	 とりにく・たまご・ひじき どうふ・ぶたにく	 にんじん・ねぎ・しょうが だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう さといも・あぶら さとう・でんぶん	にゅうせいひん 610 23.7	728 27.5
13 (金)	 麦ごはん チキンカレー ハート型ハンバーグ・ハートのフルーツポンチ	 とりにく ハンバーグ	 たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース みかん・パイナップル もも	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら リンゴゼリー あん・にんどう・ゼリー	さかな 737 22.3	900 26.9
16 (月)	 パン あじのアングレーズ ポトフ	 あじ ウインナー	 キャベツ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・にんにく	パン(こむぎ・こめ) あぶら でんぶん・さとう・マカロニ じゃがいも	かいそう 695 31.3	834 37.0
17 (火)	 麦ごはん マーボー大根 しゅうまい(小)2こ(中)3こ・炒めビーフン	 ぶたにく・とうふ・みそ しゅうまい・ひらてん	 だいこん・にんじん・たまねぎ・ねぎ たけのこ・にんにく・しょうが・ほししいたけ たまねぎ・にんじん キャベツ	こめ・むぎ・さとう でんぶん・ごまあぶら ビーフン・あぶら	たまご 675 26.7	824 31.8
18 (水)	 パン 魚のマヨネーズ焼き 肉団子のスープ・いちごゼリー	 あかうお ミートボール・とうふ	 たまねぎ・パセリ キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ	パン(こむぎ・こめ) ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー	しじつ 種実(ごま アーモンドなど) 689 31.3	798 35.2
19 (木)	 麦ごはん 鮭の塩焼き・しそひじきとえ 豚汁	 さけ・しそひじき ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	 もやし・キャベツ きゅうり・にんじん にんじん・ごぼう・だいこん しょうが・ねぎ	こめ・むぎ・さとう さつまいも・こんにやく	かいそう 621 27.2	741 31.8
20 (金)	 減量麦ごはん 肉うどん チキンチキンごぼう・いとこ煮	 ぎゅうにく・あぶらあげ かまぼこ とりにく・あずき	 たまねぎ・にんじん・ねぎ ごぼう	こめ・むぎ・うどん・さとう でんぶん・あぶら しらたまもち・さとう	きのこ類 780 29.3	927 33.8
24 (火)	 麦ごはん 豚肉の生姜焼き つみれ汁・(中)ヨーグルト	 ぶたにく つみれ・とうふ (中)ヨーグルト	 たまねぎ・もやし・にんじん ピーマン・しょうが たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぶん	たまご 599 22.1	761 27.9
25 (水)	 パン ニョッキポロネーゼ はなっこりんサラダ・ソフトチーズ	 ぶたにく まぐろあぶらづけ ソフトチーズ	 マッシュルーム・にんじん・たまねぎ トマト・グリーンピース・にんにく はなっこりー・りんご だいこん	パン(こむぎ・こめ) さとう おじゃかもち・オリーブあぶら あぶら・さとう	まめせいひん 650 24.3	791 29.0
26 (木)	 麦ごはん ＜中華料理＞チンジャオロースー 春雨とにらのスープ・ごま団子	 ぶたにく とうふ	 たまねぎ・にんじん・たけのこ ピーマン・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・にら もやし・えのきたけ	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・でんぶん はるさめ・ごまだんご あぶら・ごまあぶら	いも類 670 21.5	773 24.5
27 (金)	 麦ごはん 韓国風肉じゃが 豚キムチ	 とりにく・ちくわ ぶたにく	 たまねぎ・にんじん グリーンピース・にんにく はくさいキムチ・たまねぎ あかピーマン・にら	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう ごまあぶら・こんにやく・ごま あぶら	くだもの 678 28.2	808 32.5

寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、冬の乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



運動をする時とその前後



入浴の前後 のどが渇く前に！

節分のはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。節分、節分に食べる風習があります。これは「大きいものを食べると縁起がよい」とされているため、一年の節目にあたる節分に縁を食べて「大きく元気な子に成長して欲しい」という願いがこめられています。

- ・リクエスト献立、地場産食材は太字で表記しています。
- ・食物アレルギーのある方に対応するため、詳細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。
- ・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。
- ・学校給食費(2月分)の納付期限は3月2日(月)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。