

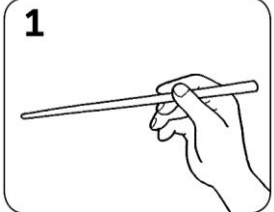
令和8年2月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う			家庭で とりたい食品	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		小(3・4年生)	中
						エネルギー kcalたんぱく質g	エネルギー kcalたんぱく質g
2 (月)	パン	ミートボールのブラウンソース煮・黒豆きなこクリーム コリッコリーサラダ アーモンド入り	ミートボール(とりにく・ぶたにく) ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ・しめじ・にんじん・トマト さやいんげん ブロッコリー・はなごりー・とうもろこし アーモンド・オリーブあぶら・さとう	まめるい	669 26.5	830 32.6
3 (火)	麦ごはん	くじら 鯨のケチャップがらめ やさい 野菜のおかか和え のっぺい汁 節分豆 節分献立	くじら かつおぶし とりにく・とうふ・あぶらあげ だいたい	たまねぎ・しょうが こまつな・にんじん・はくさい にんじん・だいこん・ねぎ さといも・こんにやく・でんぶ	かいそうるい	637 29.5	767 34.8
4 (水)	麦ごはん	にく 肉じゃが いわしの甘露煮 もやしときゅうりの中華和え	ぶたにく・ひらてん・なまあげ いわし・わかめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・もやし さとう・ごま・ごまあぶら	くだもの	697 27.1	844 32.2
5 (木)	麦ごはん	ふわふわ丼 ひじききんぴら ぼんかん	とりにく・たまご・かまぼこ ひらてん・ひじき・あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ねぎ ごぼう・にんじん・さやいんげん ぼんかん ごま・さとう・ごまあぶら	きのこ	655 26.5	784 31.6
6 (金)	小パン	ペネアマトリチャーナ 世界の料理:イタリア ブロッコリーといかのサラダ とうにゅう 豆乳パンナコッタ	ベーコン・ぶたにく いか	にんじん・たまねぎ・エリンギ・にんにく トマト ブロッコリー・きゅうり ピーマン(あか・き) とうにゅうパンナコッタ	種実 (ごま・アーモンド など)	634 24.4	787 30.0
9 (月)	パン	ホットドッグハンバーグ フレンチサラダ じゃがいもポタージュ パンにはさんで食べよう	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) とりにく・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	ぎょかいるい	674 26.7	827 31.6
10 (火)	麦ごはん	さわらの塩焼き 手作りふりかけ だいこん みそに 大根の味噌煮	さわら かつおぶし ひじき・しらすぼし・かつおぶし ぶたにく・ちくわ・なまあげ みそ	こまつな だいこん・にんじん・グリーンピース こんにやく・さとう	やさい	617 28.2	748 33.9
12 (木)	麦ごはん	ソースカツ しそひじき和え おつきりこみ 郷土料理:群馬県	ぶたにく・(小)だいたい しそひじき とりにく・かまぼこ あぶらあげ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん だいこん・にんじん・ほししいたけ ねぎ さといも・ひらめん(こむぎこ)	くだもの	621 23.3	796 29.3
13 (金)	パン	マカロニのカレー煮 だいこん 大根サラダ いちごジャム	とりにく ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく だいこん・にんじん・きゅうり	まめるい	669 23.8	837 29.4
16 (月)	小パン	ハムカツ 小松菜のサラダ コーンスープ クレープ(チョコレート)	とりにく ツナ(まぐろみずに) ベーコン	こまつな・キャベツ・きゅうり とうもろこし・にんじん・たまねぎ・パセリ	かいそうるい	662 22.0	828 27.4
17 (火)	麦ごはん	こうや どうふ たまご 高野豆腐の卵とじ のり佃煮 地場産給食 ほうれん草のごま和え いよかん	たまご・こうやどうふ・とりにく のりつくばに	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう・キャベツ・にんじん いよかん ごま・さとう	きのこ	648 26.2	774 30.7
18 (水)	麦ごはん	ふゆやさい 冬野菜カレー アップルソース和え チーズ	ミートボール(ぶたにく とりにく)・しろいんげんまめ チーズ	にんじん・たまねぎ・だいこん・にんにく ブロッコリー・カリフラワー・しょうが みかん・パインアップル・もも・りんご	ぎょかいるい	678 20.8	810 23.7
19 (木)	ごはん	キムチチゲ 世界の料理:韓国 やさい 野菜のチヂミ かいせん 海鮮チャブチェ	ぶたにく・とうふ・みそ とうふ・おから いか	はくさい・キムチ・はくさい・だいこん にんじん・もやし・たまねぎ・しろねぎ にんじん・たまねぎ・にら こまつな こめ・じゃがいも・でんぶ はるさめ・あぶら・さとう	にゅうせいひん	677 23.2	784 26.6
20 (金)	パン	しろみずかな こうそう 白身魚の香草フライ ゴイ・ガー ぶたにく 豚肉とえびのフォー 世界の料理:ベトナム	ホキ とりにく ぶたにく・えび	パインアップル・パセリ とうもろこし・きゅうり・キャベツ・レモン たまねぎ・にんじん・キャベツ・にら フォー(こめ・でんぶ)	まめるい	641 27.0	817 33.5
24 (火)	わかめごはん	あじの南蛮漬け オレンジ かきたま汁	わかめ・あじ とうふ・たまご	ピーマン・にんじん・たまねぎ オレンジ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ ねぎ でんぶ	いもるい	626 25.6	753 30.0
25 (水)	麦ごはん	なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮 えびしゅうまい(2個) もやしのナムル	なまあげ・ぶたにく えび・たら	たまねぎ・ほししいたけ・にんじん キャベツ・こまつな・しょうが たまねぎ もやし・ほうれんそう・にんじん こめ・でんぶ ごま・さとう・ごまあぶら	くだもの	672 27.4	796 31.7
26 (木)	麦ごはん	さんしよく 三色そばろ じゃがいものみそ汁 いちごゼリー	とりにく・おから・たまご とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	にんじん・しょうが・グリーンピース だいこん・たまねぎ・ねぎ じゃがいも・いちごゼリー	やさい	652 22.3	779 26.3
27 (金)	パン	サーモンシチュー ほうれん草のソテー ブルーベリージャム	さけ・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ウインナー(とりにく)	にんじん・たまねぎ・しめじ・ブロッコリー ほうれんそう・とうもろこし・キャベツ たまねぎ あぶら・ブルーベリージャム	種実 (ごま・アーモンド など)	635 27.8	805 34.1

みなさんは、正しいはしの使い方をしてますか？はしは「切る」、「はさむ」、「まぜる」などいろいろな使い方があります。正しく持って使いこなしましょう。

正しい
はしの
持ち方



1

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。
※都合により献立が変更になることがあります。

2月3日は節分です

2月は、豆をまいて鬼を追い払う「節分」の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをさします。年に4回ありますが、昔の人は、立春を新しい1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現在に伝わっています。

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制作しました！朝ごはんを食べて元気に一日をスタートさせましょう！



朝ごはんには素晴らしい効果がいっぱい！！