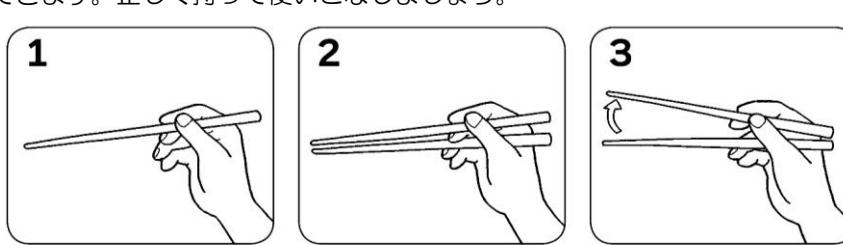


令和8年2月学校給食献立表

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 よ う			か て い 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		
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)	たまねぎ・しめじ・にんじん・トマト ブロッコリー・はなっこりー・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう じやがいも・くろまきなこクリーム 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 節分献立	くじら かつおぶし といにく・とうふ・あぶらあげ だいす	たまねぎ・しょしが こまつな・にんじん・はくさい にんじん・だいこん・ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら・さとう こま さといも・こんにゃく・でんぶん	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・グリンピース きゅうり・もやし	こめ・むぎ・じやがいも・こんにゃく さとう・あぶら	くだもの	697 27.1 844 32.2
5 (木)	麦ごはん どんぶり ふわふわ丼 ひじききんぴら ほんかん	といにく・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・さいやいんげん ほんかん	こめ・むぎ・ふ・こんにゃく・さとう ごま・さとう・ごまあぶら	きのこ	655 26.5 784 31.6
6 (金)	小パン ベンヌアマトリチャーナ 世界の料理:イタリア ブロッコリーといかのサラダ 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 ブロッコリー・きゅうり ビーマン(あか・き)	パン(こむぎこ・こめこ)・マカロニ オリーブあぶら オリーブあぶら・さとう 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 じゃがいものポタージュ パンにはさんで食べよう	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) といにく・しろいんげんまめ きゅうにゅう	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	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん さとう じゃがいも	ぎよかいるい	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 大根の味噌煮	さわら ひき・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・グリンピース	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ごま こんにゃく・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	ぶたにく・(小)だいすこ といにく・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	こめ・むぎ・パンこ・あぶら・さとう ごま 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 大根サラダ いちごジャム	といにく	たまねぎ・にんじん・グリンピース ツナ(まぐろみず)	パン(こむぎこ・こめこ)・マカロニ じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	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)	といにく ツナ(まぐろみず) 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	パン(こむぎこ・こめこ)・こめこ・でんぶん じゃがいも・あぶら・さとう・オリーブあぶら じゃがいも・でんぶん クレープ	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 ほうれん草のごま和え いよかん	たまご・こうやどうふ・といにく のり佃煮	にんじん・たまねぎ・グリンピース ほうれんそう・キャベツ・にんじん いよかん	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら・さとう ごま・さとう	きのこ	648 26.2 774 30.7
18 (水)	麦ごはん かわやさい 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・ といにく)・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 みかん・パインアップル・もも・りんご	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ごま・さとう	ぎよかいるい	678 20.8 810 23.7
19 (木)	ごはん キムチチゲ やさい 野菜のチヂミ 海鮮チャプチャ	ぶたにく・とうふ・みそ とうふ・おか 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・こんにゃく・ごまあぶら さとう こめこ・じゃがいも・でんぶん 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 しろみざかな こうやどうふ 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	ホキ といにく ぶたにく・えび	パンアップル・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・でんぶん)	パン(こむぎこ・こめこ)・こむぎこ パンこ・あぶら・さとう フォー(こめ・でんぶん)	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 じる かきたま汁	わかめ・あじ とうふ・たまご	ビーマン・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	こめ・でんぶん・あぶら・さとう でんぶん	いもるい	626 25.6 753 30.0
25 (水)	麦ごはん なまあ 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・しょしが たまねぎ・もやし・ほうれんそう・にんじん	こめ・むぎ・さとう・あぶら・でんぶん パンこ・でんぶん・こむぎこ 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 さんよく 三色そぼろ じやがいものみそ汁 いちごゼリー	といにく・おか・たまご とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	にんじん・しょうが・グリンピース だいこん・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・いちごゼリー	やさい	652 22.3 779 26.3
27 (金)	パン 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 ワインナー(といにく)	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	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも 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

*「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。



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。

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。

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。

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作成しました! 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!!