

令和8年 2月学校給食献立表

周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	献立名	おもな材料	栄養価		家庭で とりたい 食品	
			小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱくしつ g	中 エネルギー kcal たんぱくしつ g		
2 (月)	麦ごはん つくね・もやしのごま酢和え かみなり汁・節分豆	赤 主に体をつくる はつがげんまいりつくね とうふ・あぶらあげ・わかめ・だいず	もやし・にんじん にんじん・だいこん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・さとう ごまあぶら・さとう	635 762 27.3 32.1	くだもの
3 (火)	たてわ 紙割りパン キーマカレー 野菜スープ・チーズ	緑 主に体の調子をととのえる とりにく・ぶたにく ベーコン・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ・もやし・とうもろこし・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら じやがいも	631 773 28.2 34.2	ぎょかいの
4 (水)	麦ごはん 生揚げと野菜のみそ煮 中華和え・穀物ふりかけ・いよかん	黄 主にエネルギーになる ぶたにく・なまあげ・みそ とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい・さやいんげん・ほししいたけ・じやうが にんじん・もやし・キャベツ・いよかん	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら ごま・さとう・ごまあぶら・こくもつぶ・りかけ	604 737 26.6 32.4	かいそう
5 (木)	麦ごはん いわしの生姜煮・野菜のごま和え 筑前煮	いわしのじやうがに とりにく・ちくわ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん ごぼう・にんじん・れんこん・ほししいたけ・さやいんげん	こめ・むぎ・ごま・さとう さといも・こんにゃく・さとう・あぶら	642 790 26.3 31.7	まめるい
6 (金)	小チーズパン ペニネアマトリチャーナ イタリアの料理 イタリアンサラダ・豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	チーズ・ベーコン とりにく	たまねぎ・しめじ・トマト・パセリ・にんにく キャベツ・にんじん・プロッコリー・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・ペニネ・あぶら・オリーブオイル イタリアンドレッシング・とうにゅうパンナコッタ(はちみつレモン)	606 770 25.0 31.8	しゅじつるい
9 (月)	麦ごはん さばのみそ煮・ほうれん草のおひたし のつpei汁	さばのみそに とりにく・あぶらあげ	ほうれんそう・にんじん ごぼう・だいこん・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう さといも・こんにゃく・でんぷん	603 715 30.6 34.5	くだもの
10 (火)	パン ミートボールと大豆のケチャップ煮 アーモンドサラダ・マーマレード	ミートボール(とりにく・ぶたにく)・だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリンピース・トマト・にんにく キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・じやがいも・あぶら・さとう アーモンド・さとう・マーマレード	649 796 25.6 31.4	かいそう
12 (木)	麦ごはん 卵焼き・ひじきの煮物 豚汁・ゆず吉ゼリー	たまごやき・ひじき・ひらてん ぶたにく・とうふ・みそ	れんこん・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら じやがいも・こんにゃく・ゆず吉ゼリー	649 764 25.5 29.6	きのこい
13 (金)	パン クリームシチュー キャベツのレモン風味サラダ・チョコプリン	とりにく・ぎゅうにゅう・いんげんまめ まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・はくさい キャベツ・にんじん・プロッコリー・レモン	パン(こめこ・こむぎこ)・じやがいも・こむぎこ・バター・あぶら あぶら・さとう・チョコプリン	673 824 27.1 33.3	しゅじつるい
16 (月)	麦ごはん 鶏ちゃん 岐阜県の料理 すたて汁風・りんご	とりにく ぶたにく・とうふ・とうにゅう・みそ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ・にんにく にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ごぼう・ねぎ・りんご	こめ・むぎ・さとう・あぶら こんにゃく	606 735 27.7 33.9	ぎょかいの
17 (火)	黒糖パン ハンバーグのきのこソースかけ 冬野菜のポトフ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) ワインナー(とりにく)	えのきたけ・しめじ・たまねぎ・パセリ たまねぎ・にんじん・はくさい・だいこん・プロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ)・くろざとう・あぶら・さとう じやがいも	690 855 27.9 33.6	まめるい
18 (水)	麦ごはん 他人丼 五目きんぴら・小魚	ぶたにく・たまご・ちくわ ひらてん・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ れんこん・ごぼう・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・さとう こんにゃく・ごま・さとう・ごまあぶら・みずあめ	608 745 29.2 35.0	かいそう
19 (木)	麦ごはん 韓国風肉じゃが・コーンしゅうまい(2個) 春雨の酢の物	とりにく・ちくわ・コーンしゅうまい まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ・じやがいも・ごまあぶら・さとう・ごま はるさめ・ごま・ごまあぶら・さとう	630 764 22.9 27.1	くだもの
20 (金)	小パン 和風スパゲッティ 海藻と鶏肉のサラダ・レーズンクリーム	ベーコン・いか かいそう・とりにく	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・ほうれんそう・にんにく にんじん・キャベツ・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッティ・あぶら・オリーブオイル さとう・あぶら・レーズンクリーム	601 755 24.5 30.8	いもるい
24 (火)	パン あじカツ・野菜のマヨネーズ和え コンソメスープ・ミルメーカー(ココア)	あじカツ ベーコン	キャベツ・にんじん・たまねぎ にんじん・たまねぎ・はくさい・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・ごま・ソーセージマヨネーズ・さとう じやがいも・ミルメーカー(ココア)	638 780 23.7 28.8	きのこい
25 (水)	麦ごはん チキンカレー フルーツのヨーグルト和え・(中学)うまかってん	とりにく・いんげんまめ ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じやがいも・あぶら ゼリー・④うまかってん	639 829 20.8 26.5	やさい
26 (木)	ゆかり麦ごはん さばの塩焼き・大平 ちくわと野菜の甘酢和え	さば・とりにく・こうやどうふ・あぶらあげ ちくわ	あかしそ・にんじん・ごぼう・れんこん・ほししいたけ・さやいんげん もやし・にんじん・キャベツ	こめ・むぎ・さといも・こんにゃく・さとう さとう	643 794 31.7 38.2	かいそう
27 (金)	パン フランクフルトと野菜のケチャップ炒め ふわふわ卵スープ・りんごジャム	フランクフルト(とりにく) たまご・ベーコン	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・トマト たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・さとう パンこ・りんごジャム	637 780 26.6 32.3	しゅじつるい

今月の行事

節 分



どうして節分に豆をまくの？

昔の人は、季節の変わり目に体調を崩しやすくなるのは「鬼（邪氣）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。

豆が使われる原因是、豆に悪いものを追い払う力があると考えられていたり、「魔を滅する」という言葉からきているといわれています。

※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。

「朝ごはんを食べよう！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政策しました！朝ごはんを食べて元気に一日をスタートさせましょう！



- 献立は都合により、変更することがあります。
- 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。
- 魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。
- 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。
- 学校給食費（2月）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。