



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 	主 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	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)	つくね・もやしのごま酢和え かみなり汁・節分豆	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 27.3	762 32.1	くだもの
3 (火)	キーマカレー 野菜スープ・チーズ	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 じゃがいも	631 28.2	773 34.2	ぎよかいるい
4 (水)	生揚げと野菜のみそ煮 中華和え・穀物ふりかけ・いよかん	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・しょうが 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・こもつふりかけ	604 26.6	737 32.4	かいそう
5 (木)	いわしの生姜煮・野菜のごま和え 筑前煮	いわしのしょうがに 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・こんにやく・さとう・あぶら	642 26.3	790 31.7	まめるい
6 (金)	ペンネアマトリチャーナ 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・ブロッコリー・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・ペンネ・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 25.0	770 31.8	しゅじつるい
9 (月)	さばのみそ煮・ほうれん草のおひたし のっぺい汁	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・こんにやく・でんぷん	603 30.6	715 34.5	くだもの
10 (火)	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・グリーンピース・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)・じゃがいも・あぶら・さとう アーモンド・さとう・マーマレード	649 25.6	796 31.4	かいそう
12 (木)	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 じゃがいも・こんにやく・ゆずきゼリー	649 25.5	764 29.6	きのこるい
13 (金)	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・ブロッコリー・レモン	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら あぶら・さとう・チョコプリン	673 27.1	824 33.3	しゅじつるい
16 (月)	鶏ちゃん すったて汁風・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 こんにやく	606 27.7	735 33.9	ぎよかいるい
17 (火)	ハンバーグのきのこソースがけ 冬野菜のポトフ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)・ウインナー(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・ブロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ)・くろざとう・あぶら・さとう じゃがいも	690 27.9	855 33.6	まめるい
18 (水)	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 こんにやく・ごま・さとう・ごまあぶら・みずあめ	608 29.2	745 35.0	かいそう
19 (木)	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・じゃがいも・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 22.9	764 27.1	くだもの
20 (金)	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 24.5	755 30.8	いもるい
24 (火)	あじカツ・野菜のマヨネーズ和え コンソメスープ・ミルメーク(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・ノンエッグマヨネーズ・さとう じゃがいも・ミルメーク(ココア)	638 23.7	780 28.8	きのこるい
25 (水)	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・じゃがいも・あぶら ゼリー・④うまかってん	639 20.8	829 26.5	やさい
26 (木)	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・こんにやく・さとう さとう	643 31.7	794 38.2	かいそう
27 (金)	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 26.6	780 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(邪気)」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。

豆が使われるのは、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！

朝ごはんには素晴らしい効果がいっぱい！！



- ◎ 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。