

令和7年 2月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名		主 な 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	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
2月		鯨の竜田揚げ		くじら	あぶら こめ わぎ	620	756	くだもの
		ゆかり和え		はくさい あかしそ		31.8	38.2	
		みそけんちん汁		だいこん にんじん ごぼう しろねぎ	じゃがいも			
3火		クリームシチュー		とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	638	846	さかな
		ブロッコリーのサラダ		ポークハム	ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし	25.6	32.7	
		マーシャルビーンズ			じゃがいも あぶら パン(こめぎこ・こめこ)			
4水		じゃがいものそぼろ煮		とりにく なまあげ わかめ	にんじん ほししいたけ たまねぎ	571	719	いろのう すいやさ い
		野菜のごま和え		キャベツ にんじん こまつな	じゃがいも こんにやく あぶら さとう こめ わぎ	24.1	31.3	
		中のみ 小魚		【中学】かたくちいわし	さとう ごま			
5木		ビーンズ入りカレー		とりにく だいず おおふくめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	659	812	しゅじつ るい
		ツナとひじきのサラダ		きんときまめ	にんじん だいこん ブロッコリー	22.3	26.6	
		りんご		ひじき まぐろあぶらづけ	りんご			
6金		揚げぎょうざ		ぎょうざ ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん わぎ	618	791	まめるい
		フルーツミックス		えび ひらてん	あぶら ちゃんぽんめん ごまあぶら	28.6	35.5	
					パイナップル もも パナナ			
9月		チキンチンごぼうれんこん		とりにく	れんこん ごぼう グリンピース	622	760	くだもの
		地場産野菜のみそ汁		とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ	25.3	30.7	
		のり佃煮		のり				
10火		豆腐コーンスープ		とりにく とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース	608	756	いろのこ いやさい
		サーモンチーズフライ		サーモンチーズフライ	じゃがいも パン(こめぎこ・こめこ)	27.2	32.6	
		ゆで野菜 1食ウスターソース			あぶら			
12木		豆腐ハンバーグ		ぶたにく とうふ たまご	れんこん しょうが	607	704	きのこるい
		ひじきの五目煮		とりにく ひじき	にんじん さやいんげん	26.7	28.9	
		白菜とえのきたけのスープ		かまぼこ	はくさい たまねぎ えのきたけ だいこん わぎ			
13金		根菜のサラダ		チキンハム ぶたにく	ごぼう れんこん にんじん こまつな たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン トマト	583	687	かいそう るい
		まるやまドーナツ			ごまドレッシング さとう ごま スパゲッティ オリーブあぶら	25.4	30.3	
					まるやまドーナツ(プレーンときなこ)			
16月		鹿野高原豚そぼろ丼		ぶたにく おから	たまねぎ しろねぎ ほうれんそう	632	770	いもるい
		白菜の中華スープ		ぎょにくすりみ とうふ	はくさい にんじん わぎ たまねぎ にんじん えだまめ	26.3	31.6	
		いよかん			いよかん			
17火		ブラウンシチュー		とりにく ぎゅうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ グリンピース にんにく	603	775	いろのこ いやさい
		花野菜のサラダ		ポークハム	ブロッコリー カリフラワー にんじん	24.8	31.3	
		ソフトチーズ						
18水		マーボー大根		とうふ ぶたにく みそ	だいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ わぎ	561	689	くだもの
		小松菜の炒め物		とりにく	こまつな たまねぎ もやし しょうが	24.4	29.9	
19木		高菜ごはんの具		とりにく たまご	たかなづけ	673	789	かいそう るい
		すいとん汁		ぶたにく	だいこん にんじん しめじ わぎ	21.1	24.6	
		さつま芋煮しパン		ぎゅうにゅう				
20金		ミートボールのスープ		ミートボール	はくさい にんじん セロリ しめじ さやいんげん	598	772	まめるい
		ポテトサラダ		チキンハム	きゅうり たまねぎ にんじん	24.6	31.2	
		ミニアセロラゼリー			じゃがいも ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー			
24火		チキンフリカッセ		とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	610	786	いもるい
		オニオンスープ		ぎゅうにゅう なまクリーム	マッシュルーム たまねぎ セロリ パセリ	24.6	31.2	
		ミルメーク		ベーコン	ミルメーク			
25水		れんこんジャキジャキいいきんち		ぶたにく	はくさいキムチ れんこん わぎ	559	685	かいそう るい
		中華風かきたま汁		とりにく たまご	たまねぎ ほししいたけ にんじん もやし こまつな とうもろこし	24.1	28.8	
		オレンジ			オレンジ			
26木		豚汁		ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん わぎ	601	749	いろのこ いやさい
		さばのみぞれ煮		さば	だいこん	29.4	37.0	
		白菜のゆず昆布和え		しおこんぶ	はくさい にんじん ながとゆずきち			
27金		コンソメスープ		ベーコン だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな	651	807	さかな
		トマトオムレツ		トマトオムレツ		26.9	32.3	
		ほうれん草のサラダ 手作りココアプリン		チキンハム ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ			

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。給食では一足早く2月2日に節分の献立を実施します。

学校給食費(2月)の納付期限は3月2日です。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。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。 ◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

◎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。

朝ごはん啓発動画について

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作られました。ぜひご覧ください。

