

# 令和7年2月 献立予定表

しゅうなん りつ かの がっこ きゅうしょく  
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 しおりん 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	エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)		
2月	麦ごはん 鯨の童田揚げ ゆかり和え 節分の献立 みそけんちん汁 節分豆	くじら とうふ、あぶらあげ みそ だいこん	はくさい あかしそ にんじん ごぼう しろねぎ	あぶら こめ むぎ じゃがいも	620 31.8	756 38.2	くだもの	
3火	パン クリームシチュー プロッコリーのサラダ マーシャルビーンズ	とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう たまねぎ プロッコリー	じゃかいも あぶら パン(こむぎこ・こめこ) さとう ごまあぶら マーシャルビーンズ	638 25.6	846 32.7	さかな	
4水	わかめ麦ごはん 野菜のごま和え 中のみ 小魚	とりにく 【中学】かたくちいわし	なまあげ わかめ キャベツ	にんじん ほししいたけ さやいんげん にんじん こまつな	じゃがいも こんにゃく ごめ むぎ さとう ごま 【中学】さとう	571 24.1	719 31.3	いろいろ すいやさい
5木	麦ごはん ビーンズ入りカレー ツナとひじきのサラダ りんご	とりにく ひじき えび	だいす おおふくまめ まぐろあぶらづけ ひらてん	たまねぎ にんじん しょうが にんじん だいこん プロッコリー	じゃがいも あぶら さとう あぶら りんご	659 22.3	812 26.6	しゅじつ るい
6金	ちゃんぽん 揚げぎょうざ フルーツミックス	ぎょうざ えび	ぶたにく いか ひらてん	キャベツ もやし にんじん ねぎ パインアップル もも バナナ	あぶら ちゃんぽんめん ごまあぶら マスカットゼリー カクテルゼリー	618 28.6	791 35.5	まめるい
9月	麦ごはん チキンチキンごぼうれんこん 地場産野菜のみぞ汁 のり佃煮	とりにく とうふ のり	れんこん キャベツ ほれんとう もやし にんじん ほししいたけ	ごぼう ぐりんピース にんじん ねぎ	あぶら さとう こめ むぎ さつまいも	622 25.3	760 30.7	くだもの
10火	横割り丸パン 豆乳コーンスープ サーモンチーズフライ ゆで野菜 1食ウスターーソース	とりにく サーモンチーズフライ	とうにゅう キャベツ	とうもろこし たまねぎ グリンピース	じゃがいも パン(こむぎこ・こめこ) あぶら	608 27.2	756 32.6	いろいろ すいやさい
12木	麦ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの五目煮 白菜とえのきたけのスープ	ぶたにく とりにく かまぼこ	とうふ たまご ひじき れんこん	れんこん しょうが にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ	パンこ でんぷん さとう こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	607 26.7	704 28.9	きのこりい
13金	イタリアン スパゲッティ 根菜のサラダ まるやまドーナツ	チキンハム まるやまドーナツ	ぶたにく 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	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 まるやまドーナツ(プレーンときなこ)	583 25.4	687 30.3	かいそ るい
16月	麦ごはん 鹿野高原豚そぼろ丼 白菜の中華スープ いよかん	ぶたにく ぎょにくすりみ いよかん	おから とうふ たまご	たまねぎ しろねぎ ほれんとう はくさい にんじん ねぎ たまねぎ にんじん いよかん	さとう こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう こめ むぎ	632 26.3	770 31.6	いもるい
17火	パン ブラウンシチュー 花野菜のサラダ ソフトチーズ	とりにく ポークハム ソフトチーズ	ぎゅうにゅう たまねぎ とろとろ	にんじん しめじ たまねぎ にんにく プロッコリー カリフラワー にんじん	じゃがいも バター パン(こむぎこ・こめこ) オリーブあぶら さとう	603 24.8	775 31.3	いろいろ すいやさい
18水	麦ごはん マーボー大根 小松菜の炒め物	とうふ とりにく	ぶたにく みそ にんじん	だいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな たまねぎ もやし しょうが	さとう でんぷん ごまあぶら こめ むぎ ごまあぶら さとう	561 24.4	689 29.9	くだもの
19木	麦ごはん 高菜ごはんの具 すいとん汁 さつま芋蒸しパン	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまご だいこん にんじん しめじ ねぎ	たかなづけ だいこん にんじん むしパンミックス	ごまあぶら ごま こめ むぎ すいとん むしパンミックス さつまいも あぶら	673 21.1	789 24.6	かいそ るい
20金	縦割りパン ミートボールのスープ ポテトサラダ ミニアセロラゼリー	ミートボール チキンハム	とろとろ たまご	はくさい にんじん セロリ きゅうり たまねぎ にんじん	マカロニ パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー	598 24.6	772 31.2	まめるい
24火	パン チキンフリカッセ オニオンスープ ミルメーク	とりにく ベーコン ミルメーク	ウインナー ぎゅうにゅう なまクリーム とろとろ	にんじん たまねぎ マッシュルーム プロッコリー マッシュルーム たまねぎ セロリ パセリ	バター こむぎこ パン(こむぎこ・こめこ) クルトン ミルメーク	610 24.6	786 31.2	いもるい
25水	麦ごはん れんこんシャキシャキいきむち 中華風かきたま汁 オレンジ	ぶたにく とりにく	たまご たまご	はくさいキムチ れんこん ねぎ 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 オレンジ	ごまあぶら こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう こめ むぎ	559 24.1	685 28.8	かいそ るい
26木	麦ごはん 豚汁 さばのみぞれ煮 白菜のゆず昆布和え	ぶたにく さば しおこんぶ	あぶらあげ とうふ だいこん はくさい	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん にんじん なかとゆずきち	さつまいも こめ むぎ	601 29.4	749 37.0	いろいろ すいやさい
27金	パン コンソメスープ トマトオムレツ ほうれん草のサラダ 手作りコカアプリン	ベーコン トマトオムレツ チキンハム	だいす ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな トマトオムレツ ほうれんとう キャベツ	じゃがいも パン(こむぎこ・こめこ) オリーブあぶら さとう コカアプリンのもと	651 26.9	807 32.3	さかな

\*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



◎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。



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(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(邪氣)」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。

