

令和6年2月学校給食献立表

周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
		(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
		おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (木)	麦ごはん <かぶっ!と食べよう山口の白>大根のどろどろ煮 とりたまひじき丼の具・いよかん	とうふ・ぶたにく とりにく・たまごひじき	だいこん・にんじん チンゲンサイ しょうが・にんじん・ねぎ いよかん	ごめ・おぎ・さいとも さとう・あぶら・でんぶん あぶら・さとう	にゅうせいひん	630 24.2	747 28.0
2 (金)	わかめごはん <節分献立>くじらのケチャップがらめ・節分豆 こんにやくのおかか炒め・けんちん汁	くじらのたつたあげ わかめ・せつぶんまめ かつおぶし・とうふ あぶらあげ	にんじん・さいやいんげん だいこん・ねぎ	ごめ・あぶら・さとう こんにやく・ごまあぶら・さとう さいとも・あぶら	くだもの	671 28.6	783 32.5
5 (月)	パン えびカツ・菜の花サラダ トマトシチュー	えびカツ とりにく・だいず ぎゅうにゅう	なのはな・キャベツ にんじん・とうもろこし トマト・にんじん・たまねぎ しめじ・グリーンピース	パン(ごめごこ・ごめこ) あぶら・ドレッシング じゃがいも・さとう・あぶら	たまご	690 28.4	834 33.7
6 (火)	麦ごはん おでん 高菜とツナのごま炒め・りんご	がんもどき・うずらたまご なまあげ・ちくわ まぐろあぶらづけ	だいこん・にんじん たかなづけ・にんじん・りんご	ごめ・おぎ・こんにやく さいとも・さとう ごまあぶら・ごま・さとう	やさい	653 24.0	777 27.7
7 (水)	メロンパン たらこスパゲッティ ごずこんサラダ	ベーコン・いか たらこ ひじき・だいず・おおふくまめ きんときまめ・まぐろあぶらづけ	エリンギ・たまねぎ・にんじん こまつな・にんにく ごぼう・にんじん・キャベツ	メロンパン(ごめごこ・ごめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごま・さとう・あぶら	くだもの	730 26.9	893 30.9
8 (木)	麦ごはん <中華料理> 酢鶏 水餃子のスープ・みかん	とりにく すいぎょうざ・とうふ	たまねぎ・にんじん・たけのこ ほししいたけ・ピーマン にんじん・はくさい・もやし エリンギ・にら・みかん	ごめ・おぎ・あぶら でんぶん・さとう・ごまあぶら ごまあぶら	さかな	670 24.8	791 28.4
9 (金)	麦ごはん いわしの生姜煮・牛肉とじゃがいものきんぴら みそ汁	いわしのしょうがに きゅうにく とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	にんじん・ごぼう・さいやいんげん たまねぎ・だいこん にんじん・ねぎ	ごめ・おぎ・じゃがいも・ごま こんにやく・さとう・ごまあぶら	たまご	617 22.3	720 24.7
13 (火)	減量麦ごはん カレーうどん・つくね 野菜ののりごま和え	ぶたにく・かまぼこ あぶらあげ・つくね のり	にんじん・たまねぎ・ねぎ はくさい・ほうれんそう にんじん	ごめ・おぎ・うどん・あぶら ごま・さとう	にゅうせいひん	758 28.5	897 33.0
14 (水)	パン 白花豆のコロッケ・かぶのサラダ ポークシチュー・ミルクココア	しらばなまめ まぐろあぶらづけ ぶたにく	かぶ・キャベツ にんじん・はなっこりー たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・しめじ	パン(ごめごこ・ごめこ) あぶら・マヨネーズ・さとう じゃがいも・あぶら ミルクココア	くだもの	829 28.1	957 32.6
15 (木)	麦ごはん 豚キムチ・チーズ 春雨とにらのスープ	ぶたにく・チーズ とうふ・ベーコン	はくさいキムチ・もやし にんじん にんじん・たまねぎ・もやし えのきたけ・にら	ごめ・おぎ ごまあぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら・ごま	たまご	620 25.0	730 28.3
16 (金)	麦ごはん <櫛ヶ浜の郷土料理> つしま あじのみりん焼き・根っこ野菜汁	とうふ あじ・ぶたにく なまあげ・みそ	にんじん・きゅうり・しょうが ほししいたけ だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・はくさいキムチ	ごめ・おぎ・こんにやく あぶら・さとう さいとも・さつまいも こんにやく	かいそう	620 27.4	724 30.3
19 (月)	パン <イタリア料理> チキンカチャトラ ニョッキのスープ・パンナコッタ	とりにく いんげんまめ・ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・トマト にんじん・たまねぎ キャベツ	パン(ごめごこ・ごめこ)あぶら でんぶん・オリーブあぶら・さとう ニョッキ・パンナコッタ	種実(ごま アーモンドなど)	723 30.0	860 35.3
20 (火)	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス	とりにく	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース みかん・パインアップル・もも ナタデココ・バナナ	ごめ・おぎ・じゃがいも あぶら	たまご	664 18.7	791 21.3
21 (水)	小パン ミートスパゲッティ はなっこりんサラダ・チョコスプレッド	ぶたにく・レンズまめ まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・エリンギ はなっこりー・りんご だいこん	パン(ごめごこ・ごめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら あぶら・さとう チョコスプレッド	にゅうせいひん	661 25.9	801 31.2
22 (木)	麦ごはん 高野豆腐とじゃがいもの煮物 白身魚とれんこんのマーメレード煮	とりにく・こうやどうふ ひらでん たら	にんじん・ほししいたけ さいやいんげん れんこん・えだまめ	ごめ・おぎ・じゃがいも あぶら・さとう でんぶん・あぶら さとう・マーメレード	やさい	729 28.1	870 32.5
26 (月)	たて割りパン チリコンカン さつまいものクリームスープ	ぶたにく・だいず ウインナー・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ にんじん・たまねぎ パセリ・しめじ	パン(ごめごこ・ごめこ)・さとう でんぶん・オリーブあぶら さつまいも	さかな	699 27.7	867 33.4
27 (火)	麦ごはん <宮崎県の郷土料理> チキン南蛮・タルタルソース つみれ汁・日向夏ゼリー	とりにく とうふ	たまねぎ・にんじん・ピーマン やさいつみれ・たまねぎ・ねぎ にんじん・えのきたけ・ゼリー	ごめ・おぎ・あぶら さとう・でんぶん タルタルソース	かいそう	750 27.1	877 31.2
28 (水)	パン ソースハンバーグ・コールスローサラダ ABCスープ	ハンバーグ ベーコン・ひよこまめ	たまねぎ・しめじ・きゅうり キャベツ・にんじん・とうもろこし はくさい・にんじん たまねぎ・パセリ	パン(ごめごこ・ごめこ) マヨネーズ・さとう マカロニ・じゃがいも	たまご	656 26.4	791 30.5
29 (木)	麦ごはん カツオカツ・しそひじきあえ ポテトン汁	カツオカツ・しそひじき ぶたにく・あぶらあげ みそ	もやし・キャベツ きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが	ごめ・おぎ・あぶら・さとう さつまいも・じゃがいも こんにやく	くだもの	674 22.8	832 27.2

寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか? 冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のタイミング



冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

入浴の前 入浴の後 入浴の前

2月20日の「つしま」は櫛ヶ浜の郷土料理です。昔から法事などの来客料理として食べられていたそうです。作り方を紹介します。右のQRコードを読み取ってください。



- ・2日のわかめごはん、20日のチキンカレー、フルーツミックスはリクエスト給食です。
- ・食物アレルギーのある方に対応するため、詳細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。
- ・学校給食費(2月分)の納付期限は2月29日(木)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。

