

# 令和6年2月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	おもなざいりょう			家庭で とりたい食品	えいようか		
		(赤)	(緑)	(黄)		小	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 	(節分献立) 鯨のケチャップがらめ・節分豆 のっぺい汁・オレンジ	くじら・だいず いか・とうふ・あぶらあげ	たまねぎ・しょうが・にんにく にんじん・だいこん・ねぎ オレンジ	こめ・むぎ・あぶら・でんぶん さとう さといも・こんにやく	やさい	663 29.6	793 34.5
2 (金)	黒糖パン 	マカロニのケチャップ煮 じゃこサラダ・(中学)アーモンド	とりにく・だいず しらすほし・わかめ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく キャベツ・きゅうり・もやし	パン(こむぎこ・こめこ)・ことう さとう・マカロニ・じゃがいも・あぶら さとう (中学)アーモンド	くだもの	652 24.6	895 32.3
5 (月)	パン 	(世界の料理) チキンフランク・ヒュッツポット エルテンスープ・ソフトチーズ	チキンフランク ぶたにく・ソフトチーズ	たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・キャベツ セロリ・グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら	ぎよかいるい	653 27.5	832 34.2
6 (火)	わかめ麦ごはん 	じばんきゅうしよく・なまあ (地場産給食) 生揚げの肉みそ煮 はもつみれ汁・いよかん	わかめ なまあげ・とりにく・みそ はもつみれ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・しょうが ねぎ にんじん・だいこん・ほうれんそう ほししいたけ・いよかん	こめ・むぎ・でんぶん・さとう じゃがいも	種類 (ごま・アーモンドなど)	602 25.6	724 30.1
7 (水)	麦ごはん 	ミートボールカレー ほうれんそうの卵とじ・小魚	ミートボール(とりにく・ぶたに く)・だいず・しろいんげんまめ ウイナー(とりにく) たまご・かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・にんにく グリーンピース ほうれんそう・たまねぎ	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら さとう・あぶら	かいそうい	691 26.9	833 31.3
8 (木)	麦ごはん 	きょうどりょうり (郷土料理) にしんの甘露煮・ごま和え どさんこ汁	にしん ぶたにく・とうふ・みそ わかめ	しょうが こまつな・キャベツ・にんじん もやし・とうもろこし・にんじん ねぎ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも・あぶら	にゆうせいひん	636 24.1	765 28.8
9 (金)	パン 	ミンチカツ・ブロッコリーの塩ゆで きのこたっぷりスープ・いちごジャム	とりにく・ぎゅうにく ぶたにく とりにく	たまねぎ ブロッコリー たまねぎ・にんじん・はくさい・しめじ えのきたけ・エリンギ・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) パンこ・あぶら オリーブあぶら・ジャム	まめるい	684 26.4	809 30.9
13 (火)	麦ごはん 	カレー豆腐 小松菜のソテー・オレンジ	とうふ・とりにく ツナ(まぐるみず)に	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・ほししいたけ こまつな・しめじ・とうもろこし オレンジ	こめ・むぎ・あぶら・さとう あぶら	いもるい	659 25.5	794 30.5
14 (水)	ごはん 	たこ型たこ焼き(小学1個・中学2個)・ささみサラダ かきたま汁・昆布佃煮	たこ とりにく たまご・ポークハム とうふ・こんがぶつくだに	キャベツ・ねぎ・しょうが・にんじん もやし・キャベツ・こまつな はくさい・にんじん・ほししいたけ ねぎ	こめ・こむぎこ・あぶら さとう・ごまあぶら でんぶん	にゆうせいひん	615 22.2	781 27.0
15 (木)	麦ごはん 	さからしおや 鯖の塩焼き・磯香和え 肉じゃが	さわらのり ぶたにく・ちくわ なまあげ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・さやいんげ ん	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・こんにやく・さとう あぶら	きのこ	657 29.2	795 34.8
16 (金)	小パン 	ツナスパゲッティ 海藻サラダ・クレープ(チョコレート)	ぶたにく ツナ(まぐるみず)に かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・パセリ・にんにく キャベツ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら アーモンド クレープ	くだもの	652 26.1	802 32.0
19 (月)	縦割りパン 	ホットドッグハンバーグ・野菜のソース和え ミルクスープ・ベビーパイン	ハンバーグ(とりにく・ぶ たにく) とりにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんにく・トマト しょうが・キャベツ・にんじん たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース にんじん・はくさい・パインアップル	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも	ぎよかいるい	650 27.1	792 31.9
20 (火)	ごはん 	ししゃもフライ(小学1尾・中学2尾)・ナムル キムチ鍋・韓国のに	ししゃも とりにく・とうふ・みそ のり	ほうれんそう・もやし・にんじん だいこん・にんじん・しろねぎ にら・はくさい・キムチ	こめ・あぶら・こむぎこ・でんぶん パンこ・ごまあぶら・ごま・さとう トック(こめこ) さとう・あぶら	いもるい	632 21.8	794 27.4
21 (水)	麦ごはん 	こうやどうふ 高野豆腐の卵とじ しそひじき和え・小魚アーモンド	たまご・こおりどうふ とりにく しそひじき かたくちいわし	にんじん・たまねぎ さやいんげん キャベツ・こまつな	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう さとう・アーモンド	きのこ	640 26.8	767 31.0
22 (木)	麦ごはん 	さば 鯖の照り焼き・高菜と鶏肉のそぼろ 生揚げのみそ汁	さば とりにく・しらすほし なまあげ・わかめ・みそ	にんじん・たかな にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・ごま じゃがいも	やさい	653 27.8	792 32.8
26 (月)	パン 	サーモンシチュー ほうれん草のソテー・いちご	さけ・しろいんげんまめ ペーコン・ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ とうもろこし・いちご	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも あぶら	種類 (ごま・アーモンドなど)	628 28.0	795 34.5
27 (火)	麦ごはん 	ちゅうかどんぶり 中華丼 しおこんぶあ 塩昆布和え・大学芋	ぶたにく・うずらたまご いか・かまぼこ しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ はくさい・ほししいたけ・しょうが キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・でんぶん さつまいも・あぶら・さとう	まめるい	690 23.2	834 27.2
28 (水)	麦ごはん 	とりにく 鶏肉のパーペキューソースかけ・アーモンド和え 豚肉とえびのフォー・(中学)チーズ	とりにく ぶたにく・えび (中)チーズ	りんご・にんにく ほうれんそう・もやし・にんじん たまねぎ・にんじん・キャベツ にら・レモン	こめ・むぎ・さとう アーモンド フォー(こめ・でんぶん)	かいそうい	608 25.6	782 32.9
29 (木)	ゆかり麦ごはん 	あじカツ・卵の花炒り おじゃがもち汁	あじ・すけとうだら・とうにゅう おから・ひらてん かまぼこ・とうふ あぶらあげ	あかしそ・たまねぎ にんじん・ごぼう・グリーンピース だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・こむぎこ・パンこ でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも・でんぶん	くだもの	665 22.5	779 25.3

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。  
※都合により献立が変更になることがあります。

## 季節の行事「節分」

「節分」とは、季節の変わり目のこと  
で、立春・立夏・立秋・立冬の前日をい  
いますが、現在では「節分」といえば立  
春の前日をさすようになりました。

昔の人は、冬から春へと変わる立春を  
新しい1年の始まりと考え、お正月と同  
じように大切にしてきました。その前日  
となる節分は、大みそかのような位置づ  
けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行  
事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいて鬼を追い払いま す。イワシの頭はヒラギの枝に差し て玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢 の数だけ豆を食べて1年の幸福を願 います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きすしを切らずに、 その年の縁起の良い方角(恵 方)を向いて食べるというも ので、関西地方の一部地域の 風習が全国に広まりました。</p> <p>今年は「東北東」 です</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、 新年への願いを込めてそば を食べる風習があります。</p>	<h3>こんにやく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの) を出す「砂おろし」として、こんに やく料理を食べる地域もあります。</p>	

山口県では、大きいものを食べると縁起がいいといわれ、鯨を食べる風習もあります。  
給食では、2/1(木)が「くじら・こんにやく・大豆」を使った節分献立です。

◎ 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、骨に気をつけて食べましょう。  
◎ 第10回学校給食費の納付期限は2月29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。