



# 令和6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	小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 (木)	酢めし 玉子焼き(小学1個・中学2個)・ツナサラダ・手巻きのり すまし汁・福豆 <small>節分献立: 恵方巻を作ろう</small>	たまごやき・まぐろあぶら づけ・のり とうふ・かまぼこ・あぶらあ げ・だいず	きゅうり・たまねぎ・キャベツ たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ね ぎ	こめ・ノンエッグマヨネーズ・ごま	648 24.9	791 30.2	くだもの
2 (金)	パン ミートボールといんげん豆のトマトソース煮 海藻サラダ・レーズンクリーム	ミートボール(とりにく・ぶた にく)・いんげんまめ かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ・さやいん げん キャベツ・きゅうり・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・さとう・あぶら さとう・ごまあぶら・レーズンク リーム	675 23.6	821 29.0	ぎよかいい
5 (月)	麦ごはん 八宝菜 えびしゅうまい(2個)・オレンジ	ぶたにく・かまぼこ・いか えびしゅうまい	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし し・たけのこ・さやいんげん・ほししい たけ・しょうが オレンジ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・で んぶん	631 26.6	739 30.9	いもい
6 (火)	横割り丸パン 照焼きハンバーグ・ゆで野菜 ビーフン汁 <small>パンにはさんで食べよう</small>	ハンバーグ(とりにく・ぶた にく) ベーコン	しょうが・にんにく・キャベツ・にんじ ん たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし ・ねぎ	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・ご まあぶら・でんぶん ビーフン・ごまあぶら	675 26.8	848 33.6	かいそう
7 (水)	麦ごはん チキンカレー フルーツのヨーグルト和え	とりにく・いんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ しょうが・にんにく みかん・パイナップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ナタデココ	669 21.6	807 25.3	ぎよかいい
8 (木)	麦ごはん いわしの甘露煮 生揚げと野菜のみそ煮・いよかん	いわし ぶたにく・なまあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・さや いんげん・ほししいたけ・しょうが・いよかん	こめ・むぎ・さとう さとう・ごまあぶら	696 28.8	838 34.2	しじつるい
9 (金)	パン 白身魚のフライ・ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	ホキ ベーコン・ぎゅうにゅう	ブロッコリー・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ハ セリ	パン(こめこ・こむぎこ)・パンこ・こ むぎこ・でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも	697 25.6	866 31.6	まめい
13 (火)	パン 野菜とうずら卵の甘酢煮 アーモンドサラダ・マーシャルピンズ	ぶたにく・うずらたまご・え び ポークハム	にんじん・たまねぎ・はくさい・グ リーン ピース・しょうが キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・ じゃがいも・あぶら・でんぶん アーモンド・あぶら・さとう・マー シャルピンズ	716 29.6	908 37.0	かいそう
14 (水)	麦ごはん さばの梅みそがけ・ひじきの煮物 野菜スープ・ペーパーパイ <small>沼城小6年生が考えた献立</small>	さば・くろまめみそ・ひじき・ あぶらあげ ベーコン <small>「黒豆みそ」は、 須々万産です!</small>	うめ・れんこん・さやいんげん たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし ・ねぎ・ペーパーパイ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごまあぶら	640 24.6	769 29.0	いもい
15 (木)	麦ごはん 豆腐の中華煮 春雨の酢の物・小魚	とうふ・ぶたにく とりにく・かたくちいわし	キャベツ・にんじん・たまねぎ・たけ のこ・ねぎ・ほししいたけ・しょうが にんじん・きゅうり・キャベツ	こめ・むぎ・ごまあぶら・でんぶん・ さとう はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま	614 26.4	734 30.4	くだもの
16 (金)	パン ぎょうざメンチカツ・ハムとれんこんのサラダ クリームシチュー <small>地場産給食の日</small>	ぎょうざメンチカツ・チキン ハム とりにく・だいず・いんげん まめ・ぎゅうにゅう	にんじん・れんこん・キャベツ にんじん・たまねぎ・はなっこりー	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・ご まあぶら じゃがいも・バター・こむぎこ・あぶ ら	743 32.1	896 38.4	きのこい
19 (月)	麦ごはん がんす・野菜のレモン酢和え 美酒鍋 <small>広島県の郷土料理</small>	がんす・しらすほし とりにく・ぶたにく・なまあげ	キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン はくさい・にんじん・たまねぎ・えのきた け・しろねぎ・にんにく	こめ・むぎ・あぶら・さとう ごまあぶら	687 26.6	799 30.5	かいそう
20 (火)	ポテトパン スパゲッティイタリアン イタリアンサラダ	チーズ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・グ リーン ピース・トマト キャベツ・とうもろこし・あかビー マン・カリフラワー・ブロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッ ティ・オリーブあぶら ドレッシング	618 25.0	784 31.3	まめい
21 (水)	麦ごはん うま煮 野菜の煮びたし・ひじきふりかけ	とりにく・なまあげ・ちくわ あぶらあげ・しらすほし・か つおぶし・ひじきふりかけ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・こまつな・にんじん・もやし	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・ さとう・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら	641 25.0	769 29.5	くだもの
22 (木)	麦ごはん にら饅頭(2個)・中華風ナムル・フルーツ杏仁プリン かき玉汁 <small>周陽小6年生が考えた献立</small>	にらまんじゅう・チキンハム たまご・とうふ	もやし・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ね ぎ	こめ・むぎ・ごま・さとう・ごまあぶら でんぶん・フルーツあん・りん プリン	727 25.0	838 28.8	ぎよかいい
26 (月)	麦ごはん ハヤシライス ごずこんサラダ	ぶたにく まぐろあぶらづけ・だいず・ おおふくまめ・きんときまめ	にんじん・たまねぎ・しめじ・グ リーン ピース・にんにく にんじん・キャベツ・れんこん・えだ まめ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・あぶら ごま・さとう	666 24.0	805 28.3	かいそう
27 (火)	小黒糖パン 血うどん フルーツミックス	ぶたにく・いか・かまぼこ	キャベツ・もやし・ねぎ・にんじん・たま ねぎ・しょうが・たけのこ・ほししいた け みかん・パイナップル・もも	パン(こめこ・こむぎこ)・さらうどん めん・でんぶん・ごまあぶら ゼリー	651 24.1	850 30.0	まめい
28 (水)	麦ごはん 豆腐ハンバーグ・ひじきとほうれん草のごま和え 豚汁・りんごゼリー <small>秋月小6年生が考えた献立</small>	とうふ・ハンバーグ・しそひじ き ぶたにく・あぶらあげ・みそ ねぎ	たまねぎ・ほうれん草・キャベツ・に んじん はくさい・だいこん・にんじん・ごぼう ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・あぶ ら・ごま さといも・こんにやく・りんごゼリー	667 26.6	793 30.9	いもい
29 (木)	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ししゃもフライ(小学1尾・中学2尾)・切干しいんごの甘酢和え	こうやどうふ・とりにく・たま ご・かまぼこ ししゃもフライ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ね ぎ きりぼしだいこん・キャベツ・にん じん・きゅうり	こめ・むぎ・さとう・あぶら あぶら・ごま・さとう・ごまあぶら	707 30.4	857 36.6	くだもの

## 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。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いました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けて、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。

※地場産給食週間の「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です。  
※献立は都合により、変更することがあります。

**19日(月) 広島県の郷土料理**

「がんす」は、魚のすり身に玉ねぎ、とうがらし等を入れて、パン粉をつけて揚げたものです。昭和の初期に広島県の草津で誕生したと言われてます。広島の古い方言で、「～です。」「～ます。」を「～がんす。」と言うことから、この名前が付いたと言われてます。

「美酒鍋」は、肉や野菜を日本酒と塩・こしょうで味付けする鍋料理です。東広島市の地域で、酒造りに取り組む杜氏たちがお腹がすいたときに蔵の中で作った料理といわれています。

また、広島県はレモンの生産が盛んです。「野菜のレモン酢和え」は、冬が旬のレモン果汁を使った和え物です。

<p><b>イワシ</b></p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。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>	<p><b>大豆</b></p> <p>煎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>	<p><b>恵方巻き</b></p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部の地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p><b>そば</b></p> <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>	<p><b>こんにやく</b></p> <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>	<p><b>恵方巻</b></p> <p>恵方巻を食べて健康と幸せを祈ります。</p>

◎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。

**保護者のみなさまへ**

●学校給食費(2月)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。