



令和6年2月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 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	中	
					エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1 木	パン 照焼きハンバーグ グリーンサラダ アルファベットスープ	とりにく・ぶたにく まぐろみずにわかめ ベーコン	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・にんじん たまねぎ・キャベツ・にんじん・エリンギ とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん さとう・ごまあぶら・ごまドレッシング じゃがいも・マカロニ	697 29.0	806 32.7	まめ・ま めせい ひん
2 金	酢飯 ツナサラダ 手巻き寿司 いわし団子汁 大豆のりんかけ 《節分献立》	まぐろあぶらづけ・のり いわし・とうふ・あぶらあげ・わかめ だいず	キャベツ・たまねぎ・こまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・ごま ノンエッグマヨネーズ でんぷん くろざとう	650 26.1	789 31.1	きのこ
5 月	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス 小魚アーモンド	とりにく・しろいんげんまめ かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら ゼリー アーモンド	686 23.7	833 27.8	かいそう
6 火	黒糖パン ポトフ 野菜サラダ チーズ	チキンフランク・ぶたにく まぐろみずにわかめ チーズ	たまねぎ・にんじん・はくさい・にんにく さやいんげん キャベツ・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ)・くろざとう じゃがいも・オリーブあぶら さとう・オリーブあぶら	640 26.7	756 31.1	種実 (ごま、アー モンドなど)
7 水	わかめ麦ごはん 生揚げの中華風煮 ビーフン炒め いよかん	わかめ なまあげ・ぶたにく チキンハム	にんじん・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ れんこん・ほししいたけ・しろねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・ねぎ・もやし いよかん	こめ・むぎ・でんぷん さとう・ごまあぶら ビーフン・ごまあぶら	635 23.7	772 28.4	さかな
8 木	パン ささみフライ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	とりにく・だいず ベーコン・だいず	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・トマト にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・こめこ でんぷん・さとう・あぶら じゃがいも・マカロニ オリーブあぶら	637 27.4	766 32.6	くだもの
9 金	麦ごはん いわしの梅煮 ごまあえ 根菜のみそ汁	いわし チキンハム とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	うめ こまつな・キャベツ・にんじん れんこん・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん・さとう ごま	596 25.1	730 30.4	いも
13 火	小パン クリームスパゲッティ りんごジャム 海藻サラダ (中学)アーモンド	ベーコン・ぶたにく・ぎゅうにゅう かいそう・まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・しめじ・パセリ キャベツ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・りんごジャム スパゲッティ・オリーブあぶら さとう・ごま・ごまあぶら (中学)アーモンド	675 25.5	914 34.0	まめ・ま めせい ひん
14 水	麦ごはん マーボー豆腐 ポークしゅうまい(2個) もやしの酢の物	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しろねぎ・にんにく・しょうが ほししいたけ たまねぎ・しょうが・もやし・こまつな・にんじん	こめ・むぎ・でんぷん・さとう ごまあぶら こむぎこ・パンこ・でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら	687 29.3	823 34.6	さかな
15 木	パン 鱈のレモンソース ジャーマンポテト 野菜スープ	さわら ウインナー(とりにく・ぶたにく) ベーコン・だいず	たまねぎ・レモン・パセリ たまねぎ・はくさい・にんじん・だいこん・しめじ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら マカロニ	648 30.2	782 36.1	種実 (ごま、アー モンドなど)
16 金	麦ごはん 豚キムチ 韓国料理 トックスープ	ぶたにく・のり とりにく・とうふ・たまご	はくさいキムチ・たまねぎ・にら もやし・はくさい・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら トック・でんぷん・ごま ごまあぶら	619 26.5	754 31.8	くだもの
19 月	麦ごはん 親子どんぶり れんこんきんぴら いよかん 《「がぶっ!と食べよう山口の日」》	とりにく・たまご はもいりてん	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ れんこん・にんじん いよかん	こめ・むぎ・さとう こんにゃく・ごま・さとう・あぶら	595 25.0	719 30.2	いも
20 火	パン 大豆とミートボールのケチャップ煮 フレンチサラダ ソフトチーズ	ミートボール(とりにく・ぶたにく) ぶたにく・だいず チキンハム・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・こまつな・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん じゃがいも・さとう・あぶら あぶら・さとう	624 26.2	757 31.6	きのこ
21 水	麦ごはん 豚丼 おじゃがもち汁 小野茶ムース 《北海道の郷土料理》	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ たまねぎ・にんじん・とうもろこし・しめじ ほうれんそう	こめ・むぎ・さとう おじゃがもち・おのちやムース	674 25.1	802 29.9	かいそう
22 木	パン 白身魚のフライ トマトきのこソース ラビオリスープ チョコクリーム	ホキ ぶたにく	トマト・しめじ・たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・こむぎこ さとう・でんぷん・オリーブあぶら・あぶら じゃがいも・ラビオリ チョコクリーム	687 28.4	809 33.4	やさしい
26 月	麦ごはん ミートボールライス ひじきとツナのソテー 黒糖ビーンズ	ミートボール(とりにく・ぶたにく) とりにく・だいず ひじき・まぐろみずに だいず	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく・エリンギ グリーンピース キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう あぶら ごま・あぶら くろざとう	676 26.5	818 31.4	くだもの
27 火	チーズパン 鶏肉のレモンソースがらめ りんご ビーフン汁	チーズ・とりにく とうふ・ぶたにく	レモン りんご たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし ほししいたけ・ねぎ	パン(こむぎこ・こめこ) でんぷん・さとう・あぶら ビーフン	666 33.2	806 39.9	さかな
28 水	麦ごはん 三色そばろ さつま汁 オレンジ	たまご・とりにく・おから ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・しょうが・グリーンピース ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ オレンジ	こめ・むぎ・さとう さつまいも・こんにゃく	622 22.7	755 26.9	かいそう
29 木	縦割りパン チリコンカン 冬野菜のクリーム煮 小魚アーモンド	ぶたにく・だいず とりにく・ぎゅうにゅう かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト・パセリ はくさい・だいこん・たまねぎ・れんこん にんじん・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・オリーブあぶら じゃがいも・こむぎこ・あぶら マーガリン・アーモンド	685 32.8	823 39.2	きのこ

あなたの「腸」は健康ですか？

腸の調子を整えると、体調がよくなるといわれます。日頃から気を付けて健康な腸にしましょう。

腸内環境を整えるには 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!

食事は朝・昼・夕 と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
----------------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

※献立は都合により変更となることがあります。

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう!

食物繊維の多い食品 野菜 果物 いも類 きのこ類 海藻類 豆類	発酵食品 ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物
---	--------------------------------------

2月3日は、節分です

節分には炒った豆をまいて鬼を追い払い、年の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

～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。

- ◎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。
- ◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

