

日・曜日	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	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	小学校 中学校	
1 木	ゆかり酢飯 手巻き寿司の具(いり卵・きゅうりとツナの マヨネーズ和え・棒チーズ・のり) つみれ汁	卵 マグロ水煮フレーク チーズ のり	しそ きゅうり	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油	682 30.6	819 36.0	いも類
2 金	根菜入りいわしフライ ゆで野菜 春雨スープ 黒糖りんかけ大豆 1食ソース	鯛 スケソウダラ 鶏肉 あおさ 鶏肉 大豆	玉ねぎ ごぼう れんこん にんじん キャベツ にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	パン粉 油 パン(小麦粉・米粉) 春雨 黒砂糖 片栗粉	686 29.2	802 33.6	果物
5 月	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 うの花炒め 手作りプリン	生揚げ 大豆 豚肉 おから 油揚げ 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんじん ねぎ 干しいたけ	じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 米 麦 こんにゃく 油 砂糖 プリンの素	698 27.4	830 32.3	海藻類
6 火	パン ブラウンシチュー ブロッコリーのサラダ いちご	豚肉 まぐろ油漬フレーク	玉ねぎ キャベツ グリンピース ブロッコリー しめじ いちご	じゃがいも 砂糖 油 パン(小麦粉・米粉) 青じそドレッシング	642 25.4	784 30.5	種実類
7 水	麦ごはん 鯖の塩焼き ゆかり和え けんちょう	鯖 鶏肉 豆腐	キャベツ きゅうり しそ にんじん 大根 干しいたけ	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま油	665 33.8	800 40.0	色の濃い野菜
8 木	麦ごはん ポークカレー マカロニサラダ	豚肉 牛乳 白いんげん豆 チキンハム	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース きゅうり 玉ねぎ にんじん	じゃがいも 砂糖 米 麦 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	690 23.7	837 27.7	魚類
9 金	丸型横割り パン 白身魚のフライ ゆで野菜 野菜たっぷりスープ いよかん 1食タルタルソース	ホキ ベーコン	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ にんじん 小松菜	パン粉 油 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも オリーブ油 ノンエッグタルタルソース	675 26.1	817 31.1	豆類
13 火	アップルパン クリームシチュー アーモンド入り野菜ソテー	鶏肉 牛乳	りんご 玉ねぎ にんじん グリンピース にんじん キャベツ さやいんげん	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 油 アーモンド	682 27.1	838 33.0	果物
14 水	麦ごはん ハヤシライス ほうれん草のサラダ まるやまドーナツ(プレーン・きなこ)	牛肉 まぐろ水煮フレーク おから 豆乳	にんじん しめじ 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 にんじん とうもろこし	じゃがいも 油 米 麦 ごまドレッシング 米粉 油 小麦粉 砂糖	696 21.2	814 24.9	色の薄い野菜
15 木	鮭わかめごはん たらの子炒り だまご鍋	鮭 わかめ たらこ ちくわ 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん ねぎ ごぼう 大根 にんじん しめじ 小松菜	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 米	650 23.7	778 27.2	種実類
16 金	フォカッチャ かぼちゃサンドフライ ツナサラダ ミネストローネ	豚肉 まぐろ油漬フレーク 豚肉 白いんげん豆	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト	パン粉 油 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖	659 24.2	768 28.2	海藻類
19 月	減量キムタクご飯 とんこつラーメン 海藻サラダ オレンジ	鶏肉 豚肉 焼き豚 海藻 鶏肉	白菜 大根 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ オレンジ	ごま油 ごま 米 麦 中華麺 ごま油 アーモンド 油 砂糖	630 24.5	760 28.9	きのこ類
20 火	パン アンサンブルエッグ サラダ 豆乳スープ チョコスプレッド	卵 鶏肉 ベーコン 豆乳	かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜	パン(小麦粉・米粉) 片栗粉 油 コールスロドレッシング じゃがいも チョコスプレッド	693 24.1	839 29.1	魚類
21 水	麦ごはん ししゃもフライ おかか和え 塩麹肉じゃが	ししゃも かつおぶし 鶏肉 ちくわ	小松菜 にんじん もやし にんじん 玉ねぎ グリンピース	パン粉 油 米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖 塩麹	656 27.2	857 35.3	色の薄い野菜
22 木	高菜そぼろ ごはん 大根の酢の物 石狩汁	鶏肉 おから 油揚げ しらす干し 鮭 豆腐 みそ	しょうが 高菜 大根 にんじん 白菜 にんじん ごぼう ねぎ	砂糖 油 米 麦 砂糖 じゃがいも バター	656 29.9	796 35.9	果物
26 月	麦ごはん 鯛のアングリーズ 白菜のゆず和え のっぺい汁 味付けのり	鯛 かつおぶし 鶏肉 豆腐 油揚げ のり	白菜 にんじん 長門ゆず吉 大根 にんじん ねぎ	油 砂糖 パン粉 米 麦 片栗粉 里芋 こんにゃく	690 26.1	836 31.1	色の濃い野菜
27 火	パン チキンフリカッセ ゆで野菜 ポトフ ミルメーク	鶏肉 ウィナー 牛乳 豚肉	玉ねぎ しめじ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	小麦粉 パン(小麦粉・米粉) バター じゃがいも ミルメーク	690 29.1	838 35.3	魚類
28 水	麦ごはん おでん風煮 白和え いよかん	ちくわ うずら卵 がんもどき 昆布 豆腐 みそ	大根 さやいんげん ほうれん草 白菜 にんじん	こんにゃく 里芋 砂糖 米 麦 ごま 砂糖	634 22.6	765 26.9	きのこ類
29 木	麦ごはん 他人丼の具 ごま酢和え フルーツヨーグルト	牛肉 卵 かまぼこ ヨーグルト	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 もやし にんじん みかん もも パインアップル	片栗粉 米 麦 ごま 砂糖	674 26.0	817 30.8	いも類

※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ることがあります。

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、「おおみそか」のような位置付けで、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。

イワシ
イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆
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。

恵方巻き
太巻きすしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば
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。

こんにゃく
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。



周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

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。