



# 献立表



毎月19日は「食育の日」です！

2022年 2月

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	家庭で摂取 している 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1 火	元氣丼 食物繊維たっぷりの日 ナムル★ 大学芋★	牛肉 赤みそ		にんじん なら こまつな にんじん	たまねぎ えのきだけ 干しいだけ しょうが にんにく ごぼう もやし	精白米 麦 砂糖 しらたき でん粉 砂糖 さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま油 サラダ油	849 Kcal 27.2 g 24.4 g 2.4 g	たまご 海藻類	【大学芋】 揚げ油
2 水	白ご飯 いわしの梅煮★ れんこんのマヨネーズ和え みそおでん★	いわしの梅煮 チキンハム 鶏肉 がんもどき 赤みそ 白みそ たくわ 豚足 かつお節 とうもろこし	昆布	にんじん にんじん	れんこん きゅうり だいこん	精白米 砂糖 さつまいも こんにゃく 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	828 Kcal 34.9 g 27.0 g 3.4 g	種実類 緑黄色野菜	
3 木	白ご飯 節分にちなんだ献立 くじらの竜田揚げ★ 小松菜のごま和え★ なめこのみぞれ汁 節分豆	くじらの竜田揚げ		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ なめこ	精白米 でん粉 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	771 Kcal 34.8 g 18.3 g 2.2 g	小魚類 乳製品	【くじらの竜田揚げ】 揚げ油
4 金	麦ご飯 トマトミートオムレツ★ フレンチサラダ マカロニのクリーム煮★	トマトミートオムレツ ロースハム 鶏肉 白花生	生乳	にんじん にんじん パセリ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	精白米 麦 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 サラダ油	812 Kcal 26.4 g 23.1 g 2.8 g	果物 魚介類	【マカロニのクリーム煮】 ホワイトルウ(乳)
7 月	白ご飯 太刀魚のピリ辛ソースがけ★ アーモンド和え★ 野菜のスープ煮	太刀魚 ベーコン		にんじん こまつな にんじん ブロッコリー	白ねぎ しょうが にんにく もやし はくさい たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 アーモンド	858 Kcal 28.0 g 30.8 g 2.4 g	大豆製品 きのこ類	【太刀魚のピリ辛ソースがけ】 揚げ油・ トウバンジャン(唐辛子)
8 火	白ご飯 牛乳中リクエスト献立 鶏肉のおろしソース ちくわと野菜のゆかり和え★ かきたま汁★ はちみつレモンゼリー	鶏肉 ちくわ たまご		ゆかり にんじん 葉ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも 緑豆はるさめ でん粉 はちみつレモンゼリー		820 Kcal 32.3 g 20.0 g 2.6 g	海藻類 種実類	
9 水	白ご飯 心くの日にちなんだ献立 豚肉のスタミナ揚げ★ 油揚げと小松菜の和え物 心くのみそ汁★	豚肉 油揚げ 心く 木綿豆腐 麦みそ		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ はくさい だいこん	精白米 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油	792 Kcal 38.6 g 20.9 g 2.9 g	果物 いも類	【豚肉のスタミナ揚げ】 揚げ油
10 木	白ご飯 あじの塩焼き★ ほうれん草のおひたし 筑前煮★	あじ かつお節 鶏肉		ほうれん草 にんじん にんじん さやいんげん	もやし ごぼう れんこん 干しいだけ	精白米 砂糖 さつまいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	741 Kcal 32.0 g 15.0 g 2.0 g	大豆製品 小魚類	
14 月	白ご飯 カルシウム貯金の日 さばのみそ煮★ のり和え★ 鶏ごぼろ汁	さばのみそ煮 鶏肉 生揚げ	カルシウムの多い食材：さばのみそ煮 生揚げ こまつな	こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう	精白米 砂糖 でん粉		781 Kcal 33.6 g 20.9 g 2.5 g	いも類 乳製品	
15 火	白ご飯(小) ソムン とんかつソース★ セルビア風チーズカツレツ★ ルスカサラダ★ ピレチャ・スーパ	セルビア料理 セルビア風チーズカツレツ ピッコロハム 鶏肉		にんじん にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい セロリー にんにく	精白米 ソムン じゃがいも スパゲッティ	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	841 Kcal 31.5 g 31.0 g 3.3 g	魚介類 緑黄色野菜	【とんかつソース】 オイスターソース 【セルビア風チーズカツレツ】 乳・揚げ油 【ルスカサラダ】 粒入りマスタード(からし)
16 水	白ご飯 ポークカレー★ パール種の酢の物★ フルーツ杏仁★	豚肉 白花生 さくら水蜜	パール種	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ	精白米 麦 じゃがいも 砂糖 フルーツ杏仁	サラダ油	853 Kcal 25.8 g 20.8 g 2.9 g	小魚類 種実類	【ポークカレー】 カレールウ(乳・唐辛子) 【フルーツ杏仁】 ももピューレ
17 木	白ご飯 かつおの揚げ煮★ きんぴられんこん 相性汁★	かつお 豚肉 ベーコン 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	生乳	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが れんこん だいこん	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 さつまいも	サラダ油 サラダ油	845 Kcal 37.3 g 22.7 g 2.6 g	海藻類 淡色野菜	【かつおの揚げ煮】 揚げ油
18 金	白ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ささみときゅうりのサラダ 生揚げの中華煮★	ミートボール とりささみ水煮 豚肉 生揚げ		にんじん にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ 干しいだけ しょうが にんにく	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉 こんにゃく	ごま油 サラダ油	819 Kcal 29.7 g 23.5 g 2.6 g	魚介類 緑黄色野菜	【生揚げの中華煮】 オイスターソース (かき・ホタテエキス)
21 月	白ご飯 地場産100%献立 山口県産ハモから揚げ★ 白和え★ 地場産みそ汁	山口県産ハモから揚げ 木綿豆腐 白みそ 油揚げ 麦みそ		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	はくさい れんこん もやし たまねぎ	精白米 砂糖	サラダ油 ごま油	768 Kcal 32.8 g 21.1 g 2.2 g	いも類 果物	【山口県産ハモのから揚げ】 揚げ油
22 火	白ご飯 ガーリックチキン ごぼうのドレッシングサラダ ポトフ	鶏肉 ベーコン 豚肉		にんじん にんじん	にんにく ごぼう きゅうり はくさい たまねぎ だいこん エリンギ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油	789 Kcal 30.4 g 21.3 g 2.4 g	小魚類 緑黄色野菜	
24 木	白ご飯 佐波中リクエスト献立 ちくわの磯辺揚げ★ ほうれん草の梅がつお たまごスープ★ オレンジゼリー	ちくわの磯辺揚げ かつお節 鶏肉 たまご		ほうれん草 にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし 練り梅 たまねぎ はくさい エリンギ	精白米 砂糖 オレンジゼリー	サラダ油 ごま油	789 Kcal 27.4 g 22.4 g 2.6 g	海藻類 大豆製品	【ちくわの磯辺揚げ】 あおさ・揚げ油
25 金	白ご飯 鉄分強化の日 ギョーザ 切り干し大根の甘酢和え 豆乳チゲ鍋★	ギョーザ 豚肉 木綿豆腐 豆乳 白花生 赤みそ		にんじん 葉ねぎ こまつな	切り干し大根 きゅうり キャベツ だいこん しょうが にんにく はくさい	精白米 砂糖 マロニー	サラダ油	754 Kcal 26.6 g 17.6 g 2.2 g	魚介類 種実類	【豆乳チゲ鍋】 コチュジャン(唐辛子)
28 月	白ご飯 さんまかぼすレモン煮★ さつまいもサラダ 高野豆腐のみそ汁★	さんまかぼすレモン煮 チキンハム 高野豆腐 白花生 麦みそ	わかめ	さやいんげん にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	精白米 さつまいも じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	872 Kcal 29.7 g 27.5 g 2.8 g	淡色野菜 乳製品	

### ◎ご飯の量

通常(記載なし)：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

※食材の都合等に変更する場合があります。ご了承ください。

※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材になります。

※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、J A山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

2月15日はセルビアナショナルデーです！！ ※ナショナルデーとは日本の建国記念日にあたります。  
それにちなんでこの日はセルビア料理です。



- ソムン・・・現地では釜焼きで作られる素朴なパンです。ハンバーグなどの具を挟んで食べます。
- セルビア風チーズカツレツ・・・豚の赤身肉を薄くたたき伸ばし、チーズをはさんで、衣をつけて揚げた料理です。
- ルスカサラダ・・・セルビア風ポテトサラダ。角切りの野菜とたまごやマスタードを使うのが特徴。
- ピレチャ・スーパ・・・セルビアの家庭料理です。鶏肉と野菜をじっくり煮込み、ショートパスタを入れたスープです。

※給食では児童・生徒のみなさんが食べやすいようにアレンジして提供します。