

日	献立名 ★牛乳は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 kcal たん白質g 脂質g 食塩相当量g		家庭で摂取して欲しい食品	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	中学校	小学校		
1 木	ビビンバ★ ナムル★ わかめスープ	牛肉 赤みそ 麦みそ いも汁		 こまつな にんじん 葉ねぎ	白ねぎ にんにく  きゅうり たまねぎ えのきだけ	精白米 麦 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油 ごま油	794 659 29.9 25.0 26.1 21.9 2.8 2.1		魚介類 果物	
2 金	白ご飯 節分献立 いわしの梅煮★ 小松菜と油揚げの和え物 のっぺい汁★ 節分豆	 油揚げ 鶏肉 大豆	鉄分強化の日 	鉄分の多い食材：いわし 小松菜 大豆 こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん	精白米 砂糖 さとう こんにゃく でん粉		766 703 32.2 29.6 20.9 20.0 2.9 2.4		種実類 淡色野菜	
5 月	白ご飯 地産産100%献立 チキンカツ 長門ゆずきちらし★ 地産産野菜のスープ★	チキンカツ 鶏肉	ひじき	にんじん にんじん 葉ねぎ	はくさい 長門ゆずきちらし キャベツ きゅうり	精白米 砂糖	サラダ油 サラダ油 サラダ油	762 650 28.2 25.3 20.7 18.3 2.2 1.9		いも類 果物	
6 火	キーマカレー★ コーンサラダ	豚肉 レンズ豆 大豆ミート 白花豆		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし はくさい だいこん	精白米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	835 695 27.0 23.0 23.8 20.6 2.6 2.2		魚介類 緑黄色野菜	【キーマカレー】 カレールウ（乳）
7 水	白ご飯 てりやきソースハンバーグ こまマヨネーズ和え 豆腐のくず煮	ハンバーグ ロースハム 豚肉 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ しょうが	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖	 ノンエッグマヨネーズ ごま サラダ油	797 686 30.3 26.9 26.9 24.5 2.9 2.6		緑黄色野菜 きのこ類	
8 木	わかめご飯 栗山中リクエスト献立 テーマ『スマイルメニュー』 チキンチキンごぼう きゅうりサラダ ABCスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉 とりささみ水煮	わかめ	にんじん にんじん パセリ	ごぼう キャベツ きゅうり はくさい エリンギ たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 マカロニ はちみつレモンゼリー	サラダ油 サラダ油	837 718 27.3 22.9 20.6 17.8 3.1 2.4		果物 乳製品	
9 金	白ご飯 さばの塩焼き★ ゆかり和え 豚汁★	 豚肉 木綿豆腐 麦みそ		ゆかり にんじん 葉ねぎ	はくさい きゅうり だいこん きゅうり	精白米  さつまいも こんにゃく		780 718 29.9 27.3 24.7 23.9 3.1 2.8		種実類 緑黄色野菜	
13 火	白ご飯 豚肉のスタミナ揚げ ほうれん草のごま和え★ 春雨スープ	豚肉 ベーコン		ほうれん草 にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ とうもろこし	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 緑豆はるさめ	サラダ油 ごま	817 680 30.3 25.4 22.6 19.6 2.9 2.3		きのこ類 乳製品	
14 水	白ご飯 鶏の照り焼き ひじきのマヨネーズサラダ★ なめこのみそ汁	鶏肉 きゅうり 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	ひじき	にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	 ノンエッグマヨネーズ	792 661 32.2 26.7 24.6 21.0 2.4 1.8		小魚類 緑黄色野菜	
15 木	白ご飯 小ソムン セルビア風チーズカツレツ★ パプリカサラダ 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 鶏肉		赤パプリカ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ たまねぎ はくさい セロリー にんにく	精白米 ソムン 砂糖 砂糖 スパゲッティ	サラダ油 サラダ油 サラダ油	809 732 30.8 28.7 27.4 25.1 2.9 2.7		魚介類 いも類	【セルビア風チーズカツレツ】 （乳）
16 金	白ご飯 ミートオムレツ★ カレー風味サラダ 白菜のクリーム煮★	 とりささみ水煮 鶏肉 白花豆	 生乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい マッシュルーム	精白米 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	826 720 28.0 25.3 23.0 21.5 2.5 2.1		大豆製品 緑黄色野菜	【白菜のクリーム煮】 ルウ（乳）
19 月	白ご飯 ポークチョップ 枝豆サラダ★ ポテトスープ	豚肉 いも汁 ベーコン		にんじん にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ 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 サラダ油	815 677 30.1 25.4 22.1 19.0 2.3 2.0		大豆製品 海藻類	
20 火	子ぎつねご飯 小雷和え 石狩汁★ 北海道にちなんだ献立	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 鮭 麦みそ		にんじん こまつな にんじん にんじん	えだまめ しょうが キャベツ だいこん 白ねぎ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油	768 634 32.1 26.7 20.4 17.7 3.3 2.7		種実類 果物	
21 水	白ご飯 食物繊維たっぷりの日 豚の生姜焼き 野菜のお浸し★ 筑前煮★	豚肉 かつお節 鶏肉	食物繊維の多い食材：ごぼう れんこん ししいたけ 小松菜 こんにゃく さといも	こまつな にんじん にんじん いんげん	たまねぎ しょうが きゅうり ごぼう れんこん 干しいたけ	精白米 砂糖 砂糖 さとう こんにゃく 砂糖	サラダ油 サラダ油	770 660 30.5 26.3 16.6 15.3 2.2 2.0		種実類 たまご	
22 木	白ご飯 かぼちゃコロッケ 白菜の塩昆布和え 生揚げのみそ汁		塩昆布	かぼちゃコロッケ こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ えのきだけ	精白米 じゃがいも	サラダ油	787 677 25.0 21.8 21.5 19.3 2.3 1.9		魚介類 乳製品	
26 月	白ご飯 ギョーザ ハンサンスー マーボー豆腐	ギョーザ チキンハム 木綿豆腐 豚肉 赤みそ 白花豆		にんじん にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	精白米 ビーフン 砂糖 砂糖 でん粉	 サラダ油 ごま油 ごま油 サラダ油	797 683 30.1 25.9 22.7 20.5 2.8 2.3		海藻類 緑黄色野菜	
27 火	麦ご飯 カルシウム貯金の日 いわしの生煮焼★ 五目きんぴら★ 鮎のみそ汁	 豚肉 豆腐 大豆 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	カルシウムの多い食材：いわし 油揚げ 豆腐 ごま わかめ	にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ	精白米 麦 しらたき 砂糖 じゃがいも 鮎	サラダ油 ごま	800 691 31.8 28.0 24.1 22.2 3.1 2.7		淡色野菜 きのこ類	
28 水	白ご飯 中 鶏のから揚げ ツナコーンサラダ★ かきたま汁★ プリン	鶏肉 きゅうり 木綿豆腐 鮭 木綿豆腐	大進中リクエスト献立 テーマ『受験頑張ろう献立』 	にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが とうもろこし はくさい だいこん たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 でん粉 プリン	サラダ油 サラダ油 	784 685 30.7 27.7 28.1 25.7 2.0 1.9		緑黄色野菜 いも類	
29 木	豚丼 厚焼き玉子★ さといもサラダ★	豚肉 厚焼き玉子 きゅうり 木綿豆腐		にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり	精白米 砂糖 でん粉 しらたき さとう 砂糖	サラダ油 サラダ油	763 649 28.5 25.0 19.6 18.0 2.8 2.4		種実類 大豆製品	

◎ご飯の量・・・通常（記載なし）：220g、〈中〉：180g、〈小〉：110g

※食材の都合等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日はセルビアのナショナルデーにちなんでセルビア料理です。 ※ナショナルデーとは日本の建国記念日にあたります。

ソムン・・・現地では釜焼きで作られる素朴なパンです。
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。
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。



2月20日は、北海道にちなんだ献立です。

子ぎつねご飯・・・油揚げと鶏ひき肉を甘辛く炊いたものをしょうゆご飯に混ぜて食べます。
北海道のきつねといえば、北きつねですね。昔、きつねの好物は油揚げとされていたので、きつねを祭った稲荷神社には油揚げを供え、油揚げを使った料理は、「きつね〇〇」「稲荷〇〇」などと呼ばれるようになりました。
小雷和え・・・豆腐を雪に見立てた和え物です。北海道は、雪の多い県ランキング2位です。
石狩汁・・・北海道石狩地方に伝わる石狩鍋を給食用にアレンジした汁物です。
もともとは漁師が食べる鍋料理で、ぶつ切りにした鮭や白子、筋子を主材料に季節の野菜や焼き豆腐を加え、味噌で味付けしたといわれています。給食では食べやすいように鮭の身と野菜を使って作ります。

