












2月給食予定献立表

平成30年度
嘉万学校給食共同調理場

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)	
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)	
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中
1 火	むぎ 麦ごはん	○	いわし とうふ とりにく みそ だいず	牛乳 しらすぼし	にんじん ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ こまつな	キャベツ きゅうり	米 麦 こんにやく さといも	油	640	783
	いわたしのしょうがに 生姜煮									
	みそけんちん汁									
	ゆかり和え せつぶん 節分豆									
【節分】 もともとは、季節の変わり目のことです。新しい季節の前に悪い鬼や病魔を追い払おうと、とげのある木の木においの強いイワシを飾った り、豆をまいたりする風習があります。また地域によっては、年の数の大豆や、こんにやくや恵方巻などを食べるという風習もあります。山口県では節分に くわい た しやくふんか のこ 鯨を食べるという食文化が残っています。										
4 月	テリヤキバーガー	○	チキンテリヤキパティ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッパン	マーガリン 油	692	908
	やさい 野菜のクリーム煮		さけボール	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ かぶ しめじ	じゃがいも ごむぎこ		28.9	37.3
	ミルクコーヒー						ミルク		3.0	4.0
5 火	むぎ 麦ごはん	○	さかな とりにく	牛乳	ねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん ごぼう ほししいたけ しょうが キャベツ	米 麦 でんぷん さとう さといも でんぷん いとこんにやく	油	641	791
	さかな 魚の薬味ソースかけ									
	みぞれ汁									
	ごま和え									
6 水	みね 美祢の冬カレー	○	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう はくさい にんにく	米 麦 じゃがいも	油	654	810
	れんこんとしらすのサラダ		わかめ しらすぼし	にんじん こまつな	れんこん	さとう	油			
	いちご				いちご					
	【秋芳桂花小学校6年生が考えた特別献立 その①】 小学校6年生が、ふるさとの食材を使って、給食の献立を考えました。秋芳桂花小6年生の第1弾の テーマは『THE 美祢の冬カレーランチ』です。みんなが大好きなカレーライスに、美祢市の冬の野菜をたくさん取り入れています。白菜や大根の入ったカ レー、どんな味かはお楽しみに。サラダも、山口県の食材にこだわりました。旬のいちごはJA山口美祢から提供していただく予定です。									
7 木	えだまめ 枝豆とわかめのごはん	○	こうや豆腐 たまご ぶたにく かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん きぬぎや ブロッコリー にんじん	えだまめ たまねぎ ほししいたけ キャベツ ぼんかん	米 麦 さとう さとう	油	638	775
	こうや豆腐 高野豆腐の卵とじ									
	ブロッコリーのおかか和え									
	ぼんかん									
8 金	むぎ 麦ごはん	○	さば みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな にんじん	だいこん ごぼう キャベツ	米 麦 こんにやく さといも でんぷん	ピーナッツ	682	799
	さばみそホイイル包み									
	のっぺい汁									
	ピーナッツ和え									
12 火	クロワッサン	○	ぶたにく ハーコン まぐろみずに	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん パイナップル	クロワッサン スパゲッティ さとう	油	640	728
	スパゲッティナポリタン									
	ひじきとツナのサラダ									
	フルーツ寒天									
13 水	むぎ 麦ごはん	○	くじら とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり しょうが	米 麦 でんぷん じゃがいも	油	636	788
	くじら 鯨の電田揚げ									
	とうにゅう 豆乳汁									
	なま 生わかめの酢の物									
14 木	カレーピラフ	○	ぶたにく さかな ウインナー とりさきみ	牛乳 チーズ	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース たまねぎ もやし キャベツ きゅうり キャベツ	米 麦 マカロニ じゃがいも さとう	オリーブ油	616	749
	さかな 魚のピザソース焼き									
	ABCスープ									
	せんぎ 千切りじゃがいものサラダ									
15 金	むぎ 麦ごはん	○	にじます とうふ さつまあげ だいず	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん	はくさい えのきたけ さやいんげん	米 麦 でんぷん	油	639	755
	ますの唐揚げ									
	とうふ 豆腐汁									
	ごもく 五目ひじき									

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)		
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)		
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)		
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中	
18月	パインパン	○		牛乳				パインパン		682	904
	とりにく 鶏肉のパン粉焼き		とりにく	チーズ			パン粉	マヨネーズ	29.1	36.7	
	ミネストローネスープ		ベーコン いんげんまめ			トマト にんじん パセリ	だいこん キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	油	2.5	3.2
	かいそう 海藻サラダ		まぐろみずに	かいそう			キャベツ きゅうり レモン	さとう	オリーブ油		
19火	ぎゅうぎゅうごぼう丼	○	ぎゅうにく	牛乳	ねぎ	ごぼう しいたけ	米 麦 さとう	油	637	783	
	こんこん汁		あぶらあげ とうふ			にんじん こまつな	だいこん れんこん	こんにやく			ごま油
	シャキシャキサラダ					にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう			油
	いよかん						いよかん				
<p>【秋芳桂花小学校6年生が考えた特別献立 その②】 秋芳桂花小6年生の第2弾のテーマは『元気あふれる山口県産もりもりメニュー』です。「ぎゅうぎゅうごぼう丼」には、秋吉台高原牛と美東ごぼうを使用しました。「こんこん汁」は、「こん」に關係ある真材(れんこん、だいこん、こんにやく、油揚げ)を使ったけんちん汁です。メニューの名前にもアイデアが詰まっていますね。テーマの通り、山口県産食材がたっぷりの給食です。</p>											
20水	むぎ 麦ごはん 味付けのり	○		牛乳 のり			米 麦		624	774	
	わかめうどん		かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ	うどん	油	20.3	24.8	
	わかさぎフリッター		わかさぎ				こんにやく さとう	油	2.2	2.8	
	ごもくまめ 五目豆		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん	れんこん ごぼう					
21木	キムチチャーハン	○	ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ	はくさいキムチ	米 麦	ごま ごま油	639	769	
	カニ団子ともずくのスープ		かにボール とうふ	もずく	こまつな	たまねぎ えのきたけ	はるさめ		26.1	31.1	
	切り干し大根の中華サラダ		ロースハム		にんじん	きりほしだいこん もやし	さとう	ごま油	3.0	4.0	
	てつぶん 鉄分ヨーグルト		ヨーグルト								
22金	ごはん	○		牛乳			米		703	877	
	チキンチキンごぼう		とりにく			ごぼう	さとう でんぷん	油			
	やまぐち 山口ふくみそ汁		ふく とうふ みそ		にんじん ねぎ はなっこりー	だいこん しいたけ					
	ゆずさち和え				にんじん こまつな	はくさい ながとゆずさち	さとう				
<p>【秋芳桂花小学校6年生が考えた特別献立 その③】 秋芳桂花小6年生の第3弾のテーマは『誰でもおいしく、ふるさと食材いただきます！』です。山口ふくみそ汁には県の魚の「ふく」、山口県オリジナル野菜の「はなっこりー」をはじめ、地域の旬の食材がたくさん入っています。食物アレルギーがある人でも食べられることと、旬のふるさとの食材をおいしく食べられることをポイントに考えた和風の献立です。</p>											
25月	きなこ揚げパン	○	きなこ	牛乳			コッパン さとう	油	605	854	
	ふゆ 冬のあったかスープ		ベーコン		ほうれんそう にんじん こまつな	はくさい	じゃがいも	油			
	アジの香草焼き		アジ								
	オレンジ					オレンジ					
<p>【於福小学校6年生が考えた特別献立 その①】 於福小6年生の第1弾のテーマは『洋風のパラダイス』です。給食の大人気メニューである「きなこ揚げパン」を取り入れ、子どもたちにとっては、まさにパラダイス！！そしてテーマの通り、洋風の料理で献立をうまくとめました。「冬のあったかスープ」は、ふるさとの冬野菜をたっぷり使ったスープです。名前からも温かさが伝わってきますね。</p>											
26火	むぎ 麦ごはん しそ入りわかめ	○		牛乳 わかめ			米 麦		641	795	
	なまあげ 生揚げの中華煮		なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	さとう でんぷん	油 ごま油	24.8	30.2	
	もやしのナムル		チキンハム		にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごま油	2.3	2.7	
	りんご					りんご					
27水	ふわふわ丼	○	たまご ぶたにく とうふ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	米 麦 さとう でんぷん	油	669	839	
	だいず 大豆といりこの揚げがらめ		だいず	いりこ			さとう でんぷん	油	29.5	37.1	
	こうみ 香味和え		まぐろみずに		ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし しょうが	さとう		2.3	2.9	
28木	むぎ 麦ごはん じゃこ入りたくあん	○		牛乳 しらすほし		たくあん	米 麦	ごま	643	794	
	あまず ミートボールの甘酢あん		ミートボール		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん さとう	油	20.8	24.9	
	はな やさい 花野菜の中華和え				ブロッコリー はなっこりー	カリフラワー		さとう	ごま油	2.0	2.5
	いよかん						いよかん				

～～ 食材の紹介 ～～

☆ 美祿市の食材 ☆

にじます、じゃがいも、ほうれんそう、小松菜、美東ごぼう、白菜、キャベツ、れんこん、しいたけ、ブロッコリー、カリフラワー、いちご など

※ 6日のいちごは、JA山口美祿から無償提供していただく予定です。

○米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

