



2月分献立予定表



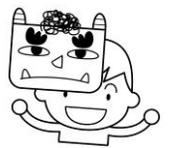
令和元年度

大嶺学校給食共同調理場

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ		
		おもにからだのもとになるしよくひん	おもにからだのちょうしをととのえるしよくひん	おもにエネルギーのもとになるしよくひん					
		魚・肉・卵・大豆など <small>牛乳・乳製品 小魚・海藻</small>	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類			
						<small>(小学校)</small> 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g <small>(中学校)</small> 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g			
3月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こめ・むぎ			
	いわしのフライ	いわしフライ				あぶら	2月3日の節分にちなみ、いわし、大豆を使った献立です。残さずに食べて鬼を追い払いましょう。		
	だいず 大豆のしそひじきあえ ぶたじる 豚汁	だいず しそひじき	にんじん	きゅうり・キャベツ		ごま	677	26.3	2.8
4火	コッペパン・ マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			パン・マーシャルピーンズ	ツナ (tuna) は英語でマグロのことです。タンパク質や鉄分を多く含んでいます。		
	スパゲティナポリタン	ウインナー	にんじん・ピーマン・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	スパゲティ	あぶら	724	25.6	2.5
	ツナサラダ	ツナ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら		869	30.7	3.0
5水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こめ・むぎ			
	こうやどうふ 高野豆腐の含め煮	とりにく・ちくわ・こうやどうふ	にんじん・いんげん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	こんにゃく・さとう	あぶら	高野豆腐は豆腐を一度凍らせた後に乾燥させたもので、凍り豆腐とも言います。		
	ごまあえ オレンジ		こまつな・にんじん	はくさい・もやし オレンジ	さとう ごま		610	24.4	1.9
6木	コッペパン・りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			パン・ジャム	ほうれんそうには貧血を予防する鉄分が多く含まれています。		
	ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう・にんじん	キャベツ		あぶら	627	24.0	2.2
	とうにゅう 豆乳スープ	とりにく・とうにゅう	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・こめこ		752	28.8	2.6
7金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こめ・むぎ	日本で一番多く作られている野菜は何でしょう? ...答えは大根です。		
	ポークカレー	ぶたにく	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	あぶら	630	21.3	2.3
	だいこん 大根サラダ	いとかまぼこ	にんじん	だいこん・きゅうり		あぶら	756	25.6	2.8
10月 大嶺中 なし	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こめ・むぎ	里いもの「ぬめり」の成分には、免疫力を高める働きがあります。		
	さと 里いものそぼろ煮	ぶたにく・ひらてん	にんじん	れんこん・たまねぎ・ほししいたけ・グリーンピース	さといも・こんにゃく・さとう・かたくりこ	あぶら	602	22.4	1.2
	ごまマヨネーズあえ	とりにく	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま・マヨネーズ			
12水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こめ・むぎ	生揚げは豆腐の表面を油で揚げたものです。厚揚げとも言います。		
	ぎゅうにく 牛肉と生揚げのみそ炒め	ぎゅうにく・なまあじ げ・みそ	にんじん・ピーマン	キャベツ		ごまあぶら	604	23.4	1.3
	ビーフンスープ	とりにく	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・たけのこ・きくらげ	ピーフン		725	28.1	1.6
13木	とうにゅう 豆乳パン ぎゅうにゅう 牛乳	とうにゅう				パン	山口県や美祢市の食材を多く使った献立。いちごはJAから無償提供していただいた美祢市内産のいちごです。		
	ウインナーのスープ煮	ウインナー・ぶたにく	にんじん・ほうれんそう	だいこん・れんこん		あぶら	627	24.4	2.7
	はなっこりーのサラダ いちご	わかめ	にんじん・はなっこりー	キャベツ・きゅうり	いちご		752	29.3	3.2
14金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こめ・むぎ	にじますは美祢市別府弁天池の水で養殖されています。調理場でじっくり揚げた唐揚げは、骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。		
	(大嶺中・重安小) 鶏肉の照り焼き (大嶺小) にじますの唐揚げ	とりにく				あぶら			
	こんぶ 昆布あえ	にじます	こんぶ	にんじん	きゅうり・キャベツ		622	27.8	1.4
17月	うお 魚そうめん汁	うおそうめん	にんじん・ほうれんそう・ねぎ	だいこん・ほししいたけ			746	33.4	1.7
	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			こめ・むぎ	納豆、油揚げ、豆腐、みそはどれも大豆から作られます。山口県はあんこうの水揚げ量が多く、主な漁場は萩市沖の日本海です。		
	けんさん 県産納豆	けんさん	にんじん・いんげん	きりぼしだいこん・ほししいたけ	さとう	あぶら	640	28.5	2.1
き 切り干し大根と油揚げの煮物	ぶたにく・あぶらあじ	にんじん	はくさい・しろねぎ・えのきだけ	じゃがいも		768	34.2	2.5	

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ				
		おもにからだのもとになるしょくひん		おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん		おもにエネルギーのもとになるしょくひん		(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g			
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g			
18 火	コッペパン・はちみつ&マーガリン ぎゅうにゆう牛乳		牛乳				パン・はちみつ	マーガリン	卵のタンパク質には良質のアミノ酸が含まれています。		
	ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム	さとう			660	26.9	2.6
	たまご卵スープ	たまご・ベーコン		にんじん・ほうれんそう・パセリ	たまねぎ	かたくりこ			792	32.3	3.1
19 水	むぎ麦ごはん ぎゅうにゆう牛乳		牛乳				こめ・むぎ		さばなど青魚には脳を活性化させる成分、血液をさらさらにする成分が含まれています。		
	★さばのみそオイル焼き すもの酢の物	さば・みそ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう			654	24.5	2.0
	けんちん汁	ぶたにく・とうふ		にんじん・ねぎ	ごぼう・だいこん・はくさい・ほししいたけ	さといも・こんにゃく	ごまあぶら		787	37.1	2.8
20 木	パインパン ぎゅうにゆう牛乳		牛乳				パン		枝豆は大豆が未熟な時に収穫したものです。栄養的には、枝豆はビタミンA・Cが多く、大豆はタンパク質が多いです。		
	クリーム煮 えだまめ枝豆のサラダ	とりにく	牛乳	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム・カリフラワー	じゃがいも		あぶら	641	29.9	2.7
	★プリン	ツナ			えだまめ・きゅうり・キャベツ		プリン		769	35.9	3.2
21 金	★♥キムチチャーハン ぎゅうにゆう牛乳	ぶたにく		にんじん	はくさいキムチ・たまねぎ	こめ	あぶら		もやしは大豆を水に浸して光を当てずに発芽させたものです。		
	にく肉シュウマイ	にくシュウマイ							617	23.7	2.0
	もやしのスープ	とりにく		にんじん・チンゲンサイ	もやし・キャベツ・きくらげ・とうもろこし				740	28.4	2.4
25 火	コッペパン・チョコクリーム ぎゅうにゆう牛乳		牛乳				パン・チョコクリーム		海そうには食物繊維が多く含まれています。		
	ミートボールのトマト煮	ミートボール・しろいんげんまめ		にんじん・トマト・いんげん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも			652	24.2	2.9
	★♥海そうサラダ	ツナ	かいそう	にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし		あぶら		782	29.0	3.5
26 水	むぎ麦ごはん ぎゅうにゆう牛乳		牛乳				こめ・むぎ		豆腐は大豆を煮てすりつぶし、布でこしてできる豆乳に、にがりを加えて固めたものです。		
	おおみね(大嶺中・重安小)にじますの唐揚げ	にじます					かたくりこ	あぶら			
	おおみね(大嶺小)鶏肉の照り焼き	とりにく							632	28.2	1.0
27 木	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり				632	28.2	1.0
	とうふ豆腐のすまし汁	とうふ	わかめ	こまつな・にんじん	だいこん・しいたけ				758	33.8	1.2
	★♥きなこ揚げパン ぎゅうにゆう牛乳	きなこ					パン・さとう	あぶら	きなこは大豆を煎ったものをひいて粉にしたものです。		
28 金	ラビオリスープ	ラビオリ・とりにく		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・セロリ				639	25.0	2.5
	チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		オリーブあぶら		767	30.0	3.0
	※救給カレー(非常食) ぎゅうにゆう牛乳		牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・とうもろこし	こめ・じゃがいも	あぶら	今日は「防災給食」です。9年前の3月11日に東日本大震災がおこりました。非常食を食べ、防災や非常時の食べ物の大切さについて考えましょう。			
野菜スープ	ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・はくさい			656				12.1
	バナナ				バナナ				787	14.5	2.2

○米・大豆・パン等学校給食で使用している山口県産食材は、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。
○材料の都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承願います。



中学3年生・小学6年生に聞きました！ もう一度食べたい「給食リクエストメニュー」

3月に卒業を控えた大嶺中3年生と大嶺小・重安小6年生のリクエストが多かった給食メニューを紹介します。全ての人の希望はかなえられませんが、2～3月の献立にできるだけ多く取り入れます。楽しみにしてくださいね！献立表では★印(中学3年生)と♥印(小学6年生)がリクエストの多かったメニューです。

中学3年生	★ご飯・パンの部 1位 きなこ揚げパン 2位 キムチチャーハン 3位 クロワッサン	★おかずの部 1位 チキンチキンごぼう 1位 鶏の唐揚げ 3位 海そうサラダ 3位 さばのみそオイル焼き	★デザート部 1位 小野茶ムース 2位 フルーツポンチ 3位 プリン
	小学6年生	♥ご飯・パンの部 1位 きなこ揚げパン 2位 わかめごはん 3位 キムチチャーハン	♥おかずの部 1位 チキンチキンごぼう 1位 ビビンバ 3位 海そうサラダ

豆・豆製品を食べよう！！

2月3日は節分です。季節の変わり目である節分の日には「邪気や鬼がいる」と考えられており、それを追い払うために豆をまく風習があります。
また、ヒラギの枝の先にいわしの頭をさして戸口にかかざると、邪気や鬼を追い払えるという言い伝えがあります。

2月の給食には、豆や大豆加工品を多く取り入れています。献立表では太字で表しています。