

# 2月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター

令和3年

(小学校版)

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
1月	菜めし 牛乳		牛乳	広島菜 京菜 大根葉		米			609	
	きりたんぼ鍋	鶏肉 豆腐		にんじん	白菜 ごぼう まいだけ 水菜 白ねぎ	きりたんぼ		昆布だし 酒 みりん 醤油	22.9	
	かみかみきんぴら	豚肉 平天	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	白ごま ごま油	醤油 みりん 酒 唐辛子	342	
	いよかん				いよかん				4.3	
きりたんぼ鍋は秋田県の郷土料理です。きりたんぼは、杉の棒につぶしたごはんを巻き付けて焼いたものです。									家庭でとろう	魚介類
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米			653	
	いわしフライ	いわし				パン粉	油		24.4	
	梅おかか和え	かつおぶし		小松菜 にんじん	キャベツ 梅	砂糖		醤油	362	
	みそ汁 黒糖福豆	生揚げ みそ 大豆	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ	じゃがいも 黒糖		煮干しだし	5.1	
2月2日は節分です。邪気を払うために豆をまくという中国の風習が伝わり、日本に定着したといわれています。									家庭でとろう	果物
3月	照り焼きチキンバーガー	鶏肉パティ		にんじん	キャベツ	パン		塩	590	
	牛乳		牛乳						25.2	
	コンソメスープ	ベーコン 大豆		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	298	
牛乳は、良質なタンパク質、脂質、炭水化物のほかにも、カルシウム、ミネラル、ビタミンなど体に必要な栄養素をバランスよく含んだ飲み物です。									家庭でとろう	淡色野菜
4月	高菜チャーハン 牛乳	卵	牛乳	高菜		米	ごま油	塩 酒	527	
	蒸しぎょうざ	ぎょうざ							17.5	
	じゃがいものごま酢和え			にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	白ごま	酢 醤油	281	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ	ビーフン		コンソメ 醤油 塩 こしょう	2.8	
ビーフンは米粉からできた麺です。									家庭でとろう	海そう類
5月	ごはん 牛乳		牛乳			米			596	
	鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉			しょうが	はちみつ	油	醤油 酒	23.9	
	ごま和え	ちくわ		にんじん	白菜 もやし	砂糖	白ごま	醤油	314	
	やかましいみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		煮干しだし	3.4	
山口市の養蜂組合より、はちみつを寄贈していただきました。今日は鶏肉のはちみつ焼きに使用します。									家庭でとろう	牛乳・乳製品
8月	ごはん 牛乳		牛乳			米			606	
	カレー肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	醤油 酒 カレー粉 かつおだし	24.1	
	厚焼きたまご	卵							312	
	酢の物		わかめ	にんじん	大根 きゅうり	砂糖		酢 醤油	4.4	
毎日朝ごはんを食べていますか。カゼなどひかす、毎日元気に過ごすために、しっかり朝ごはんを食べましょう。									家庭でとろう	緑黄色野菜
9月	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米			604	
	ふぐ鍋	ふぐ 鶏肉 生揚げ		にんじん	白菜 白ねぎ しいたけ えのきたけ	糸こんにゃく		かつお昆布だし 醤油 酒 塩	24.7	
	ゆかい和え				キャベツ もやし しそ			醤油	375	
	ミニ黒糖まんじゅう					黒糖まんじゅう			4.9	
ふぐは、漢字では「河豚」と書きます。下関では「ふく」とも呼ばれています。									家庭でとろう	緑黄色野菜
10月	小黒糖パン 牛乳		牛乳			パン 黒砂糖			668	
	ケチャップソースハンバーグ ねぎ野菜	ハンバーグ		ブロッコリー				ケチャップソース	24.1	
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	322	
	手作りチョコチップ蒸しパン					蒸しパンミックス チョコチップ			5.0	
2月14日のバレンタインデーにちなんで、チョコチップ蒸しパンを作ります。									家庭でとろう	海そう類

## 《 今月の予定 》

特になし

《給食回数 18回》

## 《今月の産地消費食材》

牛乳、米、コッパン、豆腐  
みそ、ふぐ、ハモ、白菜、  
キャベツ、ほうれん草、ねぎ、大根

☆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。

## 2月2日は節分です。



焼たいわしの頭を柵の枝に刺して玄関に置く風習があります。これは、いわしを焼いた時の煙と強いにおいで邪気を払い、柵のとげが鬼の眼を刺すという魔よけの意味を指しています。



日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			592	
	さばの塩焼き	さば							26.4	
	小松菜の錦糸和え	卵		小松菜 にんじん	もやし	砂糖		醤油	300	
	すまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ			かつお昆布だし 醤油 塩	2.3	
豆腐の原料である大豆には、タンパク質が豊富に含まれており、「畑の肉」とも呼ばれています。									家庭でとろう	淡色野菜
15 月	手作りリウマチのチキンカレーライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが	米 ジャがいも 砂糖 小麦粉	油	バター	カレー粉 ガラムマサラ パプリカ クミン パセリ ターメリック 醤油 クチャップ コンソメ ソース	700
	牛乳		牛乳						22.9	
	れんこんのごまマヨサラダ	ツナ		ほうれん草 にんじん	れんこん とうもろこし			白ごま	ノンエッグマヨネーズ 醤油	361
	ヨーグルト		ヨーグルト						4.3	
ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて、タンパク質や脂肪を分解した発酵食品の一つです。									家庭でとろう	魚介類
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			570	
	県産ハモフライ	ハモ				パン粉	油		22.4	
	即席和え		塩昆布	にんじん	キャベツ もやし			醤油	312	
	冬野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 しいたけ			煮干しだし	3.3	
【県産ハモ料理の日】今年度のハモ料理の中でも、フライが特に好評です。									家庭でとろう	いも類
17 水	アップルパン				りんご	パン			552	
	牛乳		牛乳						22.2	
	大根のポトフ	鶏肉 ウィンナー		にんじん さやいんげん	大根 玉ねぎ しめじ			白ワイン 醤油 コンソメ 塩	312	
	糸寒天サラダ	ツナ	糸寒天	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 醤油 塩 こしょう	5.2	
大根のポトフは隠れた人気メニューです。旬の大根をよく味わいましょう。									家庭でとろう	豆製品
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			649	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	ごま油	中華だし 酒 豆板醤 醤油	25.4	
	蒸しシューマイ	シューマイ							353	
	パンサンスー			にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	白ごま ごま油	醤油 酢	3.3	
春雨は、主にジャがいもやさつまいものでんぷんから作られる「でんぷん春雨」と、緑豆のでんぷんから作られる「緑豆春雨」があります。									家庭でとろう	果物
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			565	
	チキンバーベキューソース	鶏肉			玉ねぎ にんにく りんご	砂糖		塩 こしょう みりん ソース クチャップ	23.5	
	じゃこソテー		しらすぼし	小松菜	キャベツ とうもろこし		油	塩 こしょう	329	
	みそ汁	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ	ふ		煮干しだし	3.3	
鶏肉はすりおろした玉ねぎ、にんにく、りんごなどを使って、ごはんがすすむ味にします。									家庭でとろう	魚介類
22 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			562	
	おでん煮	鶏肉 ちくわ うずら卵 生揚げ	昆布	にんじん	大根	こんにゃく 砂糖		醤油 酒	23.9	
	のり酢和え		のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖		酢 醤油	433	
	パリッシュ		いりこ						3.7	
具だくさんのおでん煮です。しっかり食べて、温まってくださいね。									家庭でとろう	淡色野菜
24 水	バターしほりパン		牛乳			砂糖 パン	バター		628	
	牛乳		牛乳						23.7	
	白身フライのトマトソースかけ	ホキフライ 白いんげん豆 ウィンナー		トマト にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく	砂糖	油	ソース おワイン クチャップ こしょう	273	
	白いんげん豆のスープ				大根 玉ねぎ キャベツ			油 塩 こしょう	4.1	
皆さんに人気のバターしほりパンです。バター風味がよいですね。									家庭でとろう	海そう類
25 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			556	
	魚のごまみそ焼き	シイラ みそ			しょうが	砂糖	白ごま	醤油 酒	26.3	
	ひじきと大豆の煮物	大豆 平天	ひじき	さやいんげん にんじん		こんにゃく 砂糖	油	醤油 酒 みりん	332	
	のっぺい汁	豚肉 豆腐		ねぎ にんじん	ごぼう 大根 しいたけ	かたくり粉		醤油 みりん 酒	4.5	
ひじきには、カルシウムや食物せんいが多く含まれています。よくかんで食べましょう。										淡色野菜
26 金	ごはん					米			548	
	牛乳		牛乳						20.1	
	筑前煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん だけのこ しいたけ	里いも 砂糖 こんにゃく	油	醤油 酒 みりん	364	
	ごま酢あえ		わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	白ごま	酢 醤油	5.0	
ごまは、種子の外皮の色によって白・黒・金の大きく3種類に分けられますが、世界には約3000種類あると言われています。										魚介類