

# 2024年 2月 学校給食献立予定表

家庭数

山口市立大殿小学校（両面印刷）

## 2月のめあて

## 健康によい食事をしよう

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						おもな調味料 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	
1 木	セルフチキンバーガー（まるパン） （とりにくのマスタードやき）	パン		とりにく				にんにく マスタード しょうゆ
	ほうれんそうのナムル ポテトスープ ぼんかん ぎゅうにゅう	6年1組の 献立	さとう じゃがいも	ごまあぶら	ベーコン	しらすほし	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ コーン	しょうゆ 酢 コンソメ しょうゆ
6年1組が考えてくれた献立です、野菜をたっぷり使い、彩り豊かな献立になっています。デザートに、今が旬のぼんかんをつけています。								591Kcal 26.6g
2 金	ごはん くじらのたつたあげ しおこんぶあえ しゅんさいみそしる せつぶんまめ ぎゅうにゅう	節分 献立	こめ でんぷん	あぶら	くじら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	しょうが しょうゆ 酒 しょうゆ 酢
	さといも		とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのきたけ	煮干し	
2月3日は節分です。山口県では昔から節分に体の大きなくじらを食べて、家族の健康や幸せを願う風習があります。								561kcal 26.0g
5 月	ごはん ぶりのてりやき たくあんあえ きりたんぼなべ ぎゅうにゅう	秋田県の料理	こめ さとう		ぶり		キャベツ きゅうり たくあん	しょうが しょうゆ 酒 みりん しょうゆ
	きりたんぼ		とりにく とうふ		にんじん みずな	はくさい ごぼう まいたけ しろねぎ	だし昆布 かつお節 しょうゆ	
ぶりは体が大きくなるたびに呼び名が変わる「出世魚」といわれている縁起のよい魚です。今日のぶりは山口市で獲れたものです。								611Kcal 27.2g
6 火	ココアあげパン カレーポトフ のりごまあえ ぎゅうにゅう	6年2組の 献立	パン ココアぎゅうにゅうのもと	あぶら			たまねぎ だいこん キャベツ	カレー粉 コンソメ しょうゆ ワイン
	じゃがいも		ぶたにく		にんじん はなっこりー	たまねぎ だいこん キャベツ	しょうゆ	
6年2組が考えてくれた献立です。旬の食材のはなっこりーや大根を使い、栄養バランスのとれた献立になっています。主食は全校に人気の揚げパンです。								550Kcal 22.4g
7 水	ごはん あじつけのり ぶたにくとだいこんの みそに おひたし ぎゅうにゅう		こめ さといも		のり ぶたにく なまあげ みそ	にんじん さやいんげん	だいこん ほししいたけ	かつお節 しょうゆ 酒
	さとう		こんにやく さとう		いとまほこ かつおぶし	ほうれんそう にんじん	キャベツ はくさい	しょうゆ
大根は冬が旬の野菜です。葉に近い上の部分は甘いのでサラダや大根おろしに、真ん中は煮物に、先の方は辛いので切り干し大根やみそ汁にむいています。								545Kcal 24.1g
8 木	こくとうパン さといもグラタン むぎとまめのトマトスープ ぎゅうにゅう		こくとうパン さといも むぎ		とりにく ベーコン ひよこまめ いんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	はなっこりー たまねぎ しめじ コーン たまねぎ キャベツ セロリ	ホワイトソース コンソメ コンソメ しょうゆ
					にんじん			
ポテトグラタンのいもを旬のさといもでアレンジしています。さといもは和食のイメージが強いですが、洋風の料理にもよく合います。								615Kcal 23.6g
9 金	ごはん てづくりふりかけ ふぐなべ きんぴられんこん こさかな ぎゅうにゅう	ふぐの日	こめ はるさめ	ごま	かつおぶし ふぐ とうふ	しそわかめ あおさ	にんじん みずな はくさい しめじ しろねぎ	だし昆布 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 みりん
	こんにやく さとう		ごまあぶら		ぶたにく ひらてん	にんじん さやいんげん	れんこん きりほしだいこん	
2月9日は「ふぐの日」です。ふぐは「県魚」になっていて、山口県を代表する高級魚です。くせがなく、上品な白身の魚です。								541Kcal 25.4g
13 火	パン ブルーベリージャム カレーシチュー かみかみサラダ ぎゅうにゅう	かみかみの日	パン ブルーベリージャム じゃがいも		とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	カレールウ ワイン シチュールウ
	さとう		あぶら		だいず		にんじん だいこん きゅうり ごぼう	しょうゆ 酢
かみかみサラダに入っている大豆は、節分豆と同じ「煎り大豆」です。かみごたえがあり、子どもたちにも人気があります。ご家庭でもお試しください。								603Kcal 23.2g
14 水	ごはん さばのみりんやき ゆずきちごまあえ やかましいみそしる ぎゅうにゅう	まごわやさしいの日	こめ		さば			しょうゆ みりん 酒
	さとう		ごま		しらすほし しおこんぶ	にんじん	はくさい キャベツ きゅうり ゆずきちかじゅう	しょうゆ
毎月「まごわやさしい」の日があります。まごわやさしい食材を組み合わせると、栄養バランスのとれた和食の献立になります。								559Kcal 25.7g
15 木	パン マーマレード スパニッシュオムレツ ゆでブロッコリー はくさいスープ ぎゅうにゅう	スペインの料理	パン マーマレード じゃがいも	あぶら	たまご ベーコン		はなっこりー パプリカ たまねぎ ブロッコリー	コンソメ
					フラン克福ルト	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ だいこん しめじ	コンソメ しょうゆ
山口市はスペインのパンプローナ市と44年前の2月19日に姉妹都市になりました。それを記念して「スペイン料理の日」としています。								581Kcal 23.7g

● 物資の価格変動などで、献立を変更する場合があります。御了承ください。

うらへ続く →

日曜	こんだて		体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け					おもな調味料 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA		ビタミンC
16 金	ごはん	かりこりにぼし	こめ さとう	ごま		にぼし		しょうゆ 酒	
	てづくりにくだんご		でんぷん		ふたミンチ		にんじん	だいこん はくさい	
	みぞれなべ				とうふ		ほうれんそう	えのきたけ	
	あまずあえ		さとう		ちくわ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			541Kcal 24.7g	
みぞれ鍋は、大根おろしが「みぞれ」のように見えることが名前の由来になっています。肉だんごは給食室で手作りしています。									
19 月	ごはん	6年3組の 献立	こめ						
	チキンチキンごぼう		でんぷん さとう	あぶら	とりにく			ごぼう えだまめ	
	ABCスープ		マカロニ		ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん コーン	
	フルーツポンチ		こめこだんご					パイン みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			685Kcal 22.0g	
6年3組が考えてくれた献立です。人気メニューのチキンチキンごぼうを主菜にし、ABCスープを組み合わせています。デザートはフルーツポンチです。									
20 火	パン	いちごジャム	パン	いちごジャム					
	チャンポン		ちゅうかめん	ごまあぶら	ふたにく えび いか かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たけのこ	
	ギョウザ				ギョウザ				
	はなっこりーとひじきのちゅうかあえ		さとう	ごまあぶら		ひじき	はなっこりー にんじん	だいこん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			584Kcal 25.6g	
ひじきは「サラダ」や「和え物」にすると子どもたちもよく食べてくれます。煮物よりも食べやすいようです。									
21 水	おやこどんぶり	(むぎごはん)	やきふ さとう でんぷん		とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	
	ごますあえ		こめ むぎ		たまご かまぼこ				
	オレンジ(ちゅうばんかん)		さとう	ごま	まぐろみずに		こまつな にんじん	キャベツ もやし	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		オレンジ	
								534Kcal 22.8g	
中晩柑(ちゅうばんかん)とはみかん以外の柑橘類のことをいいます。デコポン、いよかん、はっさく、せとみなどいろいろな柑橘が出回ります。									
22 木	パン	レーズンクリーム	パン	レーズンクリーム					
	さけのカレームニエル		こめこ	あぶら	さけ				
	こふきいも		じゃがいも				パセリ		
	ミネストローネ		マカロニ		ベーコン いんげんまめ レンズまめ		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ エリンギ セロリ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			661Kcal 28.0g	
いも類はエネルギーの素になる黄色の食品です。じゃがいもにはビタミンCが多く含まれ、熱を加えても壊れにくい特徴があります。									
26 月	ごはん		こめ						
	いわしのうめに	山口県の 郷土料理			いわし			うめ	
	けんちょう		さといも こんにやく さとう	あぶら	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ほししいたけ	
	はなっこりーのごまあえ		さとう	ごま		はなっこりー にんじん	キャベツ もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			588Kcal 24.3g	
けんちょうは山口県で一番なじみのある郷土料理です。昔から地元で食べられてきた味を受け継ぎ、次の世代へ伝えていきましょう。									
27 火	パン	きなこクリーム	パン	きなこクリーム					
	いもぞうすい		こめ むぎ さつまいも		とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい しめじ	
	にくだんごのうまに		こんにやく さとう	あぶら	とりつくね		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう	
	りんご							りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			634Kcal 23.4g	
「栄養、運動、睡眠」は健康の三本柱です。元気よく運動、三度の食事もおいしく食べて、夜はぐっすり眠り、健康に過ごしましょう。									
28 水	ごはん		こめ						
	キムチチゲ	韓国の料理	じゃがいも	ごまあぶら	ふたにく とうふ みそ		にんじん にら	はくさいキムチ たまねぎ しろねぎ	
	はるまき		はるまき	あぶら					
	だいこんとみずなのナムル		さとう	ごま ごまあぶら		しらすぼし	みずな にんじん	だいこん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			666Kcal 23.6g	
「チゲ」は韓国語で「なべ」という意味です。白菜キムチの辛さで体が温まるので、日本より寒い韓国ではよく食べられています。									
29 木	パン	りんごジャム	パン	りんごジャム					
	ポークビーンズ		じゃがいも		ふたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	
	キャベツのサラダ		さとう	あぶら	まぐろみずに			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	
	とうにゅうパンナコッタ		とうにゅうパンナコッタ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			602Kcal 25.7g	
大豆はお肉に負けないくらい良質なたんぱく質を多く含んでいるので「畑の肉」と呼ばれています。大豆からつくられる加工品も多く、豆乳もそのひとつです。									