

2025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

食事、運動、休養・睡眠の大切さを知ろう/日本型食生活を心がけよう

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		
3月	ごはん	節分 献立	こめ							
	くじらのつつたあげ			あぶら	くじらつつたあげ					
	ゆかりあえ						こまつな	キャベツ もやし	ゆかり しょうゆ	
	のっぺいじる		さといも でんぶん		とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	かつお節 しょうゆ 酒	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				553Kcal 26.8g
今年は2月2日が節分です。山口県では昔から節分に体の大きなくじらを食べ、家族の健康や幸せを願う風習があります。										
4火	パン りんごジャム		パン りんごジャム							
	ちゃんぽん		ちゅうかめん	ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし	しょうが しょうゆ	
	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		えび いか				中華スープ 酒	
	ぎゅうにゅう				ひじき	はなっこりー にんじん	だいこん	しょうゆ 酢		
					ぎゅうにゅう				572Kcal 25.9g	
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。										
5水	ごはん	まごわやさ しいの日	こめ							
	さばのしおやき				さば					
	ゆずきちごまあえ		さとう	ごま			しらすほし しおこんぶ	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり ゆずきちかじゅう	しょうゆ
	やかましいみそしる		じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	煮干し	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				573Kcal 26.6g
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。										
6木	パン チョコジャム		パン チョコジャム							
	クリームに		じゃがいも		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ	シチュールウ	
	かみかみサラダ	かみかみの日	さとう	ごま あぶら	しほはなまめ		ブロッコリー		ワイン	
	ぎゅうにゅう				だいた まぐろみず		にんじん	きりほしだいこん ごぼう きゅうり	しょうゆ 酢	
					ぎゅうにゅう				647Kcal 25.7g	
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。かみこたえがあり、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。										
7金	ごはん かりこりにほし		こめ さとう	ごま						
	てつりにくだんこの		でんぶん		ぶたミンチ とうふ		にんじん	だいこん はくさい	しょうゆ 酒	
	みぞれなべ						ほうれんそう	えのきたけ	かつお節 しょうが	
	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	しょうゆ 酢	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				548Kcal 25.5g	
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。										
10月	おやこどんぶり (ごはん)		やきふ さとう		とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	しょうゆ 酒 みりん	
	こまずあえ		こめ でんぶん		たまご				かつお節	
	ぎゅうにゅう		さとう	ごま	まぐろみず		こまつな	キャベツ もやし	しょうゆ 酢	
							にんじん			
					ぎゅうにゅう				551Kcal 24.2g	
卵には、ビタミンC以外の栄養素がバランスよく含まれています。特に、良質のたんぱく質が含まれているため「たんぱく質の王様」といわれています。										
12水	ごはん		こめ							
	マーボーどうふ		さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたミンチ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	にんにく しょうが しょうゆ	
	ちゅうかサラダ		さとう	ごまあぶら	だいた みそ				中華スープ 豆板醤 酒	
	ぎゅうにゅう				とりにく		こまつな にんじん	だいこん	しょうゆ 酢	
					ぎゅうにゅう				574Kcal 25.2g	
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。給食の豆腐は山口県産の「さちゆたか」という大豆を使っています。										
13木	パン レーズンクリーム		パン	レーズンクリーム						
	さげのカレーニエル		こめ	あぶら	さげ				カレー粉	
	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 レーズン		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ だいこん セロリ	コンソメ ケチャップ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				645Kcal 27.5g	
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。										
14金	わかめごはん	6年1組の 献立	こめ							
	チキンチキンごぼう		でんぶん さとう	あぶら	とりにく			ごぼう えだまめ	しょうゆ 酒 みりん	
	けんちょう		こんにゃく 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	かつお節 しょうゆ	
	ぎゅうにゅう		さといも							
						ぎゅうにゅう				664Kcal 25.7g
6年1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、山口県の郷土料理を組み合わせた献立になっています。										

● 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 →

今年の「節分」は
2月2日(日)です。

節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい「季節の変わり目」を意味します。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに豆をまく行事は、重要な節目になっています。
山口県では、昔から年末や節分に体の大きなくじらを食べ、家族の健康や幸せを願う風習があります。

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		
17 月	ポークカレーライス (むぎごはん) ツナサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	6年3組 の	じゃがいも		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	カレールー ウイン	
			こめ むぎ					おろしりんご	にんにく しょうが ソース	
			さとう	あぶら	まぐろみずに	わかめ のり		キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢	
			しらたまもち			ぎゅうにゅう		パイン みかん		
6年3組が考えてくれた献立です。残食がなるべくでないように、みんなの好きなメニューを組み合わせた献立になっています。										
18 火	パン マーマレード スパニッシュオムレツ はくさいスープ ぎゅうにゅう	スペイン の料理	じゃがいも	あぶら	たまご ベーコン		はなっこリー にんじん	たまねぎ	コンソメ	
					とりにく		にんじん	はくさい キャベツ だいこん	コンソメ しょうゆ	
							こまつな	しめじ		
					ぎゅうにゅう					
山口市はスペインのパンブローナ市と45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を味わいます。										
19 水	ごはん さばのたつたあげ きりほしだいこんのあますあえ とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	食育の日	こめ							
				あぶら	さばたつたあげ					
			さとう		ちくわ		こまつな にんじん	きりほしだいこん キャベツ	しょうゆ 酢	
			さつまいも		とうふ とうにゅう みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	煮干し	
豆乳は大豆から食物繊維の多い「おから」を取り除いたもので、消化吸収のよい食品です。みそ汁に入れると味がまろやかになり、みその量が少なくてもおいしくなります。										
20 木	パン いちごジャム いもぞうすい にくだんごのうまに ぎゅうにゅう	パン いちごジャム	こめ むぎ		とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい しめじ	かつお節 しょうゆ 酒	
			さつまいも							
			こんにゃく さとう		にくだんご		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう	しょうゆ 酒	
					ぎゅうにゅう					
「栄養、運動、睡眠」は健康の三本柱です。元気よく運動、三度の食事をおいしく食べて、夜はぐっすり眠り、健康に過ごしましょう。										
21 金	ごはん かんこくのり ぶたにくとキムチの にももの もやしナムル ぎゅうにゅう	韓国 の料理	こめ		かんこくのり					
			じゃがいも	ごまあぶら	ぶたにく なまあげ		にんじん	はくさいキムチ たまねぎ	にんにく しょうが しょうゆ	
			さとう				さやいんげん		中華スープ 酒 みりん	
			さとう	ごま ごまあぶら	しらすほし		こまつな にんじん	もやし	しょうゆ 酢	
「ナムル」は韓国の家庭料理で、野菜や山菜を塩ゆでにして、調味料とごま油であえたものです。韓国では食事の時に必ず食卓に並びます。										
25 火	きなこあげパン ABCスープ さいかサラダ ぎゅうにゅう	6年2組 の	パン さとう	あぶら	きなこ					
			マカロニ		ミートボール		にんじん	たまねぎ だいこん コーン	コンソメ しょうゆ	
			さとう	あぶら	チキンハム		こまつな	キャベツ はくさい きゅうり りんご	酢 しょうゆ	
					ぎゅうにゅう					
6年2組が考えてくれた献立です。旬の野菜や果物を使い、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。										
26 水	ごはん いわしのうめに ごまあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ			いわしうめに					
			さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	しょうゆ	
			でんぶん		たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	かつお節 しょうゆ 酒	
					ぎゅうにゅう					
日本型食生活とは、ごはんを主食とし、野菜やいも、大豆、魚、海藻を中心とした伝統的な和食に、肉、乳製品、果物などを加えた昭和50年頃の食生活のことです。										
27 木	こくとうパン さといもグラタン カレーポトフ ぎゅうにゅう	こくとうパン			ベーコン	チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	しょうゆ 酒
			さといも							ホワイトソース コンソメ
					ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	カレー粉 コンソメ	
							ブロッコリー	しめじ	しょうゆ ウイン	
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。										
28 金	ごはん てづくりふりかけ がんとはくさいの にももの わかめのすのもの ぎゅうにゅう	こめ	ごま		かつおぶし	しそわかめ あおさ				
			こんにゃく		とりにく なまあげ		にんじん	はくさい だいこん	かつお節 酒	
			さとう		がんとどき ひらてん		さやいんげん	ほししいたけ	しょうゆ みりん	
			さとう				わかめ しらすほし	にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢
白菜は明治時代に中国から日本へ伝わってきました。ビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果があります。和・洋・中どんな料理にも合う万能野菜です。										