



令和6年2月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名		主 な 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品
			赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小	中	
						エネルギー たんぱく質 たんぱく質	エネルギー たんぱく質 たんぱく質	
1 木		照焼きハンバーグ グリーンサラダ	とりにく・ぶたにく まぐろみずに・わかめ	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん さとう・ごまあぶら・ごまドレッシング	697	806	まめ・ま めせい ひん
		アルファベットスープ	ベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・エリンギ とうもろこし・パセリ	じゃがいも・マカロニ	29.0	32.7	
2 金		ツナサラダ 手巻きのり 手巻きすしにしよう	まぐろあぶらづけ・のり	キャベツ・たまねぎ・こまつな	こめ・ごま ノンエッグマヨネーズ	650	789	きのこ
		いわし団子汁 大豆のりんかけ 《節分献立》	いわし・とうふ・あぶらあげ・わかめ だいず	たまねぎ・にんじん・ねぎ	でんぷん くろざとう	26.1	31.1	
5 月		チキンカレー	とりにく・しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら	686	833	かいそう
		フルーツミックス 小魚アーモンド	かたくちいわし	みかん・パインアップル・もも	ゼリー アーモンド	23.7	27.8	
6 火		ポトフ	チキンブランク・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・はくさい・にんにく さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ)・くろざとう じゃがいも・オリーブあぶら	640	756	種実 (ごま、アー モンドなど)
		野菜サラダ チーズ	まぐろみずに・わかめ チーズ	キャベツ・こまつな	さとう・オリーブあぶら	26.7	31.1	
7 水		生揚げの中華風煮	わかめ なまあげ・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ れんこん・ほししいたけ・しろねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・でんぷん さとう・ごまあぶら	635	772	さかな
		ビーフン炒め いよかん	チキンハム	たまねぎ・にんじん・ねぎ・もやし いよかん	ビーフン・ごまあぶら	23.7	28.4	
8 木		ささみフライ ブロッコリーのサラダ	とりにく・だいず	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・こめこ でんぷん・さとう・あぶら	637	766	くだもの
		ミネストローネ	ベーコン・だいず	たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・トマト にんにく	じゃがいも・マカロニ オリーブあぶら	27.4	32.6	
9 金		いわしの梅煮 ごまあえ	いわし チキンハム	うめ こまつな・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・でんぷん・さとう ごま	596	730	いも
		根菜のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	れんこん・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ		25.1	30.4	
13 火		クリームスパゲッティ りんごジャム	ベーコン・ぶたにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・しめじ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・りんごジャム スパゲッティ・オリーブあぶら	675	914	まめ・ま めせい ひん
		海藻サラダ (中学)アーモンド	かいそう・まぐろあぶらづけ	キャベツ・にんじん	さとう・ごま・ごまあぶら (中学)アーモンド	25.5	34.0	
14 水		マーボー豆腐	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・しろねぎ・にんにく・しょうが ほししいたけ	こめ・むぎ・でんぷん・さとう ごまあぶら	687	823	さかな
		ポークしゅうまい(2個) もやしの酢の物	ぶたにく	たまねぎ・しょうが・もやし・こまつな・にんじん	こむぎこ・パンこ・でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら	29.3	34.6	
15 木		鱈のレモンソース ジャーマンポテト	さわら ウインナー(とりにく・ぶたにく)	たまねぎ・レモン・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら	648	782	種実 (ごま、アー モンドなど)
		野菜スープ	ベーコン・だいず	たまねぎ・はくさい・にんじん・だいこん・しめじ こまつな	マカロニ	30.2	36.1	
16 金		豚キムチ 韓国のにり 《韓国の料理》	ぶたにく・のり	はくさいキムチ・たまねぎ・にら	こめ・むぎ・あぶら	619	754	くだもの
		トックスープ	とりにく・とうふ・たまご	もやし・はくさい・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	トック・でんぷん・ごま ごまあぶら	26.5	31.8	
19 月		親子どんぶり ごはんにかけて食べよう	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう	595	719	いも
		れんこんきんぴら いよかん 《「がぶっ!と食べよう山口の日」》	はもいりてん	れんこん・にんじん いよかん	こんにやく・ごま・さとう・あぶら	25.0	30.2	
20 火		大豆とミートボールのケチャップ煮	ミートボール(とりにく・ぶたにく) ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん じゃがいも・さとう・あぶら	624	757	きのこ
		フレンチサラダ ソフトチーズ	チキンハム・チーズ	キャベツ・こまつな・とうもろこし	あぶら・さとう	26.2	31.6	
21 水		豚丼 ごはんにかけて食べよう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ	こめ・むぎ・さとう	674	802	かいそう
		おじやがもち汁 小野茶ムース 《北海道の郷土料理》	とうふ・あぶらあげ・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・しめじ ほうれんそう	おじやがもち・おのちやムース	25.1	29.9	
22 木		白身魚のフライ トマトきのこソース	ホキ	トマト・しめじ・たまねぎ・にんにく・しょうが	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・こむぎこ さとう・でんぷん・オリーブあぶら・あぶら	687	809	やさしい
		ラビオリスープ チョコクリーム	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・ラビオリ チョコクリーム	28.4	33.4	
26 月		ミートボールライス	ミートボール(とりにく・ぶたにく) とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく・エリンギ グリーンピース	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう あぶら	676	818	くだもの
		ひじきとツナのソテー 黒糖ビーンズ	ひじき・まぐろみずに だいず	キャベツ・にんじん	ごま・あぶら くろざとう	26.5	31.4	
27 火		鶏肉のレモンソースがらめ りんご	チーズ・とりにく	レモン りんご	パン(こむぎこ・こめこ) でんぷん・さとう・あぶら	666	806	さかな
		ビーフン汁	とうふ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし ほししいたけ・ねぎ	ビーフン	33.2	39.9	
28 水		三色そばろ ごはんにかけて食べよう	たまご・とりにく・おかから	にんじん・しょうが・グリーンピース	こめ・むぎ・さとう	622	755	かいそう
		さつま汁 オレンジ	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ オレンジ	さつまいも・こんにやく	22.7	26.9	
29 木		チリコンカン パンにはさんで食べよう	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・オリーブあぶら	685	823	きのこ
		冬野菜のクリーム煮 小魚アーモンド	とりにく・ぎゅうにゅう かたくちいわし	はくさい・だいこん・たまねぎ・れんこん にんじん・こまつな	じゃがいも・こむぎこ・あぶら マーガリン・アーモンド	32.8	39.2	

あなたの「腸」は健康ですか？

腸の調子を整えると、体調がよくなるといわれます。日頃から気を付けて健康な腸にしましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕
と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

便意を我慢しない

※献立は都合により変更となることがあります。

腸の健康に役立つ食べ方

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品

発酵食品

2月3日は、節分です

節分には炒った豆を
まいて鬼を追い払い、
年の数だけ豆を食べて
1年の幸福を願います。



～保護者のみなさまへ～

学校給食費(2月)の納付期限は2月29日(木)です。
口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

- ◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。
ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
- ◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。