



令和7年 2月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂			
3 月	麦ごはん 蒸しシュウマイ	○	シュウマイ	県産牛乳				市内産米 市内産麦		626 21.5 2.0	
	ビーフンサラダ				にんじん ほうれん草	キャベツ とうもろこし	ビーフン	ドレッシング			
	ワンタンスープ		ワンタン たまご 県産とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし	片栗粉	ごま油			
4 火	アップルパン	○		県産牛乳				アップルパン		685 24.4 2.8	801 28.4 3.4
	ビーフシチュー		秋吉台高原牛		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	じゃがいも	ビーフシチュー ルウ サラダ油			
	ツナサラダ		まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング			
5 水	<p>季節の行事「節分」 2月4日立春の前日を「節分」といいます。文字のとおり、「季節を分ける日」で立春以降は暦の上では「春」となります。 山口県では、節分の日に「クジラ肉」を食べ、体が大きく成長するようにと願います。</p> <p>淳美小6年生が家庭科の学習で考えた献立です。「くじらの一ロカツ」「さつまいものみそ汁」</p>										
	大豆ごはん クジラの一ロカツ	○	県産大豆 クジラ肉	油揚げ	県産牛乳	にんじん		市内産米	油	658 31.2 3.0	843 39.2 4.0
	こんにゃくのきんぴら		平天		にんじん インゲン	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま			
	さつまいものみそ汁		県産とうふ 県産みそ		ねぎ にんじん	はくさい だいこん	さつまいも				
6 木	ゆかりごはん	○		県産牛乳	しそごはんの素		市内産米 市内産麦		602 23.1 2.6	752 28.3 3.4	
	カレーうどん		秋吉台高原牛 ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	県産うどん じゃがいも	カレールウ 油			
	ちくわと野菜のごま炒め		ちくわ		にんじん	キャベツ もやし とうもろこし		油 ごま			
7 金	<p>美東中3年生 リクエスト 第6位 「ニジマスのから揚げ」 大田小6年生が家庭科の学習で考えた献立です。「ニジマスのから揚げ」「なめこのみそ汁」</p>										
	麦ごはん ニジマスのから揚げ	○		県産牛乳 ニジマス			市内産米 市内産麦 淳美小もち米 片栗粉	揚げ油	653 31.5 1.7	785 35.5 2.2	
	プチプチサラダ		パール種	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング				
	なめこのみそ汁		県産とうふ 県産みそ	油揚げ	にんじん ねぎ	はくさい なめこ					
10 月	<p>&lt;2月9日は「ふくの日」&gt; 山口県では魚のふぐを「ふく」と呼びます。 &lt;こぶっちゃん給食&gt; 「秋吉台高原牛」 国定公園秋吉台のふもとで肥育されている肉牛です。</p>										
	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 市内産麦 淳美小もち米		608 23.0 1.6	768 28.1 1.9	
	肉大根		秋吉台高原牛 厚揚げ		にんじん	だいこん	砂糖	サラダ油			
ふくなべ	ふく 県産とうふ			にんじん ねぎ	はくさい ごぼう えの き しめじ	こんにゃく					
12 水	麦ごはん サケの塩焼き	○	サケ	県産牛乳			市内産米 市内産麦 淳美小もち米		574 30.2 2.1	732 37.9 2.9	
	切り干し大根と野菜のソテー		ベーコン		にんじん	キャベツ 切り干し大根		サラダ油			
	小野茶めん汁		とり肉 県産とうふ		にんじん ねぎ	生しいたけ たまねぎ	小野茶めん				
13 木	黒糖きなこ蒸しパン	○	きなこ	県産牛乳			黒糖 蒸しパンミックス		670 20.8 2.0	832 25.0 2.8	
	スパゲティ・ナポリタン		ウィンナー 秋吉台高原牛		にんじん トマト	たまねぎ しめじ	スパゲティ				
	ビーンズサラダ		大豆 金時豆 白花生	まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ				ドレッシング
14 金	<p>美東中3年生 リクエスト 第3位 「チキンチキンごぼう」 大田小6年生が家庭科の学習で考えた献立です。「チキンチキンごぼう」「もずくのみそ汁」</p>										
	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 市内産麦 淳美小もち米		665 30.9 1.9	844 38.7 2.6	
	チキンチキンごぼう		とり肉			枝豆 美東ごぼう	片栗粉 砂糖	揚げ油			
もずくのみそ汁	県産とうふ 油揚げ 県産みそ		もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき						

日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂			
17 月	綾木小6年生が家庭科の学習で考えた献立です。「いわしの梅煮」「キムチ汁」										
	麦ごはん いわしの梅煮	○		県産牛乳 いわし				市内産米 市内産麦 薄美小もち米		581 24.1 2.2	736 29.8 2.9
	いそかあえ			焼きのり	にんじん	キャベツ もやし		砂糖			
キムチ汁	県産とうふ 県産みそ			にんじん ねぎ	白菜 だいこん 美東ごぼう キムチ		こんにゃく				
18 火	美東中3年生 リクエスト 第1位「きなこ揚げパン」										
	きなこ揚げパン	○	きなこ	県産牛乳				県産ココアパン 砂糖		612 23.8 2.7	712 27.3 3.4
	ポトフ		ウィンナー ぶた肉		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん		じゃがいも			
れんこんソテー	ベーコン			にんじん きぬさや	れんこん		サラダ油				
19 水	<やまぐち郷土料理の日> 「けんちょう」										
	麦ごはん ししゃもの塩焼き	○		県産牛乳 ししゃも				市内産米 市内産麦 薄美小もち米		586 25.6 1.4	759 33.5 2.2
	けんちょう		豆腐 とり肉 油揚げ		にんじん	だいこん 干ししいたけ		こんにゃく 里いも 砂糖			
梅おかかあえ	花かつお			にんじん	キャベツ もやし 梅干し		砂糖				
20 木	さつまいもの蒸しパン	○		県産牛乳				さつまいも 蒸しパンミックス		571 19.3 1.7	
	和風きのこスパゲティ		イカ まくら水煮		にんじん ピーマン	えのき しめじ エリンギ 生しいたけ たまねぎ		スパゲティ	サラダ油		
	海藻サラダ			海藻ミックス	にんじん	キャベツ とうもろこし			ドレッシング		
21 金	美東中3年生 リクエスト 第3位「ミルクコーヒー」										
	ミルクコーヒー	○		県産牛乳				ミルクコーヒー		696 22.8 2.5	878 28.1 3.2
	ミートボールカレー		ミートボール 秋吉台高野牛 レンズ豆 ひよこ豆		にんじん グリーンピース	たまねぎ		市内産米 市内産麦 じゃがいも	カレールウ サラダ油		
野菜のソース炒め	ぶた肉 平天			にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ			サラダ油			
25 火	<季節の食べ物「いちご」> 今が旬のいちご。ビタミンが豊富です。										
	黒糖パン いちご	○		県産牛乳		いちご		黒糖パン		631 25.1 3.1	732 29.1 3.9
	白菜のクリームシチュー		とり肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ カリフラワー		さつまいも	シチュールウ 油		
ひじきと大豆のサラダ	大豆			県産ひじき	にんじん ほうれん草	キャベツ		砂糖	ごま		
26 水	麦ごはん	○		県産牛乳				市内産米 市内産麦		591 25.6 1.8	751 31.7 2.3
	みそおでん		うすら卵 ちくわ とり肉 厚揚げ 赤みそ		にんじん	だいこん		こんにゃく 里いも 砂糖			
	たくあんあえ		花かつお		にんじん	キャベツ もやし たく あん		砂糖			
27 木	ココア蒸しパン	○		県産牛乳				蒸しパンミックス ココア 砂糖		652 24.2 2.2	807 29.3 2.6
	大根ミートスパゲティ		ぶた肉 大豆ミート 秋吉台高野牛 大豆 レンズ豆		にんじん トマト	だいこん たまねぎ しめじ		スパゲティ	サラダ油		
	チーズサラダ			チーズ わかめ	にんじん	キャベツ			ドレッシング		
28 金	<美東中学校 セレクト給食> 主食とデザートを選択する給食です。										
	麦ごはん メンチカツ	○	メンチカツ	県産牛乳				市内産米 市内産麦	揚げ油	666 23.1 2.8	872 28.7 3.4
	野菜ソテー 豆乳キムチ汁		ベーコン 県産とうふ 豆乳 県産みそ		チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ 切り干し大根 はくさい 美東ごぼう 大根 キムチ					
(中) 主菜とデザートを選択	主菜						デザート	揚げ油			

\*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

\*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

