



令和6年度 2月 給食献立予定表

秋吉学校給食共同調理場

【今月の食育目標】 食事のマナーを身につけよう



秋吉小学校6年生と秋芳中学校3年生からのリクエスト給食を入れています。★印がリクエストのあったメニューです。

日 曜	献立名	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		
		牛乳	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	今年は2月2日が節分です。山口県では、節分にクジラを食べる風習があります。										
	アップルパン			牛乳				アップルパン		703 32.8 2.8	820 38.5 3.5
	★クジラの竜田揚げ			クジラの竜田揚げ				油			
	切り干し大根のスープ	○		ベーコン		にんじん 小松菜	玉ねぎ 切り干し大根 えのきたけ				
	ツナサラダ			ツナ			きゅうり キャベツ とうもろこし	上白糖	油		
節分豆			節分豆								
4 火	姿を変える大豆① 豆腐										
	麦ごはん			牛乳				米 麦		639 25.5 2.0	802 31.2 2.5
	麻婆豆腐	○		豚肉 豆腐 レンズ豆 赤みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	片栗粉	ごま油		
春雨サラダ			ハム			きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油			
5 水	姿を変える大豆② 枝豆										
	枝豆わかめごはん			牛乳 わかめ			枝豆	米 麦		620 28.2 2.5	752 32.9 3.3
	★鶏肉のマーマレードソースかけ	○		鶏肉				米粉 片栗粉			
	豆腐汁			豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 しいたけ				
ごまあえ					ほうれん草	もやし キャベツ	砂糖	ごま			
6 木	姿を変える大豆③ 豆乳										
	豚肉とごぼうの和風スパゲティ			豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう しめじ にんにく	スパゲティ		625 25.7 2.0	771 31.9 2.7
	チーズサラダ	○		ツナ	チーズ わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	油		
豆乳さつまいも蒸しパン			豆乳				蒸しパンミックス さつまいも				
7 金	2月9日は「ふくの日」 / 姿を変える大豆④ がんもどき										
	麦ごはん			牛乳				米 麦		619 26.1 2.7	757 30.6 3.0
	たまご焼き	○		たまご焼き							
	ふく入りみそ汁			ふく 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	白菜 大根				
ひじきとがんもの煮もの			がんもどき	ひじき	にんじん	ごぼう	しらたき 砂糖	油			
10 月	米粉パン いちごジャム			牛乳				米粉パン		693 26.1 2.2	800 30.7 2.8
	マカロニのクリーム煮	○		鶏肉		にんじん プロッコリー	玉ねぎ しめじ	じゃがいも マカロニ 米粉	バター		
	ビーンズサラダ			ツナ ミックスビーンズ			キャベツ きゅうり	砂糖	油		
12 水	姿を変える大豆⑤ おから										
	おからそばろごはん			鶏肉 おから 炒りたまご	牛乳			枝豆	米 麦	627 25.9 2.5	784 31.7 2.8
	じゃがいものみそ汁	○		豆腐 油揚げ 麦みそ(美祿の朝)		にんじん ねぎ	しいたけ 大根	じゃがいも			
しらすの酢のもの				しらす干し わかめ			キャベツ きゅうり もやし	砂糖			
13 木	姿を変える大豆⑥ 生揚げ										
	麦ごはん			牛乳				米 麦		611 26.3 1.7	768 32.5 2.3
	厚揚げのピリ辛炒め	○		豚肉 厚揚げ 赤みそ		にんじん 小松菜	白菜 にんにく しょうが	砂糖	ごま油		
ビーフンスープ			鶏肉		にんじん ねぎ	きくらげ 玉ねぎ もやし	ビーフン				

*材料の都合により、産地や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。

