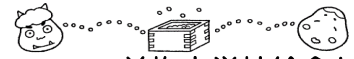




令和7年 2月給食献立予定表



美祢市学校給食センター

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	
		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	○	牛乳	牛乳			米・県産麦	632 32.6 1.4	729 37.5 1.6	
	くじらたつたあげ		くじらたつたあげ				あぶら			
	のっぺい汁		とりにく・とうふ あぶらあげ		にんじん・ねぎ	だいこん	さといも・でんぶ こんにゃく			
	塩昆布和え			しおこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり	ごま			
	節分豆		せつぶんまめ							
2月2日(日)は節分です。山口県では節分に「くじら」を食べる風習があります。										
4 火	麦ごはん	○	牛乳	牛乳			米・県産麦	667 24.8 2.0	773 28.4 2.4	
	たまご入りトック		ぶたにく・たまご かまぼこ	わかめ	にんじん こまつな	しいたけ・たまねぎ	トック			
	ヤンニョムチキン		とりにく			にんにく・しょうが	でんぶ さとう			あぶら
	ナムル				にんじん こまつな	もやし・だいこん	さとう			あぶら ごま
豊田前小学校6年生が家庭科の授業で献立を考えました。給食で食べたヤンニョムチキンをぜひみんなに味わってほしいです。										
5 水	麦ごはん	○	牛乳	牛乳			米・県産麦	614 23.7 1.7	717 26.7 1.9	
	いものこ汁		ぶたにく・とうふ		にんじん・ねぎ	かぶ・ごぼう・しめじ	さといも こんにゃく			
	鶏そぼろと大豆のたまご焼き		とりにく たまご							
	赤しそあえ			にんじん あかしそ	だいこん・きゅうり					
チーズ【中学校のみ】		チーズ								
6 木	パン	○					パン	698 28.3 1.8	777 30.8 2.2	
	マーシャルピーズ						マーシャルピーズ			
	★ミネストローネ		ベーコン ミックスピーズ	トマト・にんじん	キャベツ・たまねぎ セロリー	キャベツ・たまねぎ セロリー	カットスパゲティ			オリーブあぶら
	鶏肉の照り焼き		とりにく			しょうが				
	海藻サラダ		かいそう わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら			
ミネストローネは伊佐中学校3年生のリクエスト給食です。イタリア生まれのスープを味わいましょう。										
7 金	麦ごはん	○	牛乳	牛乳			米・県産麦	624 27.8 2.7	713 31.8 3.1	
	ふぐ鍋		ふぐ・とうふ・むぎみそ		にんじん・ねぎ	はくさい・だいこん しめじ				
	五目きんぴら		ぶたにく・ひらてん		にんじん	ごぼう・たけのこ れんこん	こんにゃく・さとう			あぶら
山口県では、「ふぐ」を「ふく」と呼びます。2月9日は「ふくの日」です。少し早いですが、「ふく鍋」が登場します。										
10 月	麦ごはん	○	牛乳	牛乳			米・県産麦	631 23.6 2.2	803 28.3 3.1	
	黒はんぺんフライ		くろはんぺんフライ				あぶら			
	豆腐汁		とうふ・かまぼこ		こまつな	たまねぎ・えのきだけ				
	ひじきの炒め煮		とりにく・あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう こんにゃく			あぶら
12 水	麦ごはん	○	牛乳	牛乳			米・県産麦	615 26.3 2.1	712 30.3 2.5	
	みそけんちょう		とりにく・とうふ あぶらあげ・むぎみそ しろみそ		にんじん	だいこん・はくさい	さといも・さとう こんにゃく			あぶら
	鶏団子のスープ		とりだんご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・かぶ たけのこ・しいたけ		ごまあぶら		
13 木	麦ごはん	○	牛乳	牛乳			米・県産麦	660 25.2 1.9	763 28.4 2.1	
	野菜チヂミ					野菜チヂミ				
	大平		とりにく・こうやとうふ		にんじん	れんこん・ごぼう しいたけ	さつまいも・さとう こんにゃく			
	ヤーコン種のサラダ		ツナ		にんじん	きゅうり・もやし	ヤーコンめん さとう	ごま ごまあぶら		

*この献立表は、配達校「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・伊佐中・厚保中・大嶺中・美祢分教室」の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

「卒業おめでとうリクエスト献立」と「小学校6年生が考えた献立」を1～3月にかけて実施します。リクエスト献立には★印がついています。

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
		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		
14 金	パン		牛乳			パン		692 29.1 2.4	809 34.7 3.0
	チョコジャム					チョコジャム			
	ハートのハンバーグ	ハートのハンバーグ							
	冬野菜のポトフ	ぶたにく		ブロッコリー にんじん	はくさい・かぶ だいこん・えだまめ	さといも	あぶら		
	コーンソテー			にんじん	とうもろこし・キャベツ		あぶら		
	ハートのチョコプリン					ハートのチョコプリン			
バレンタイン献立です。プリンは、美祢分教室中学部3年生のリクエスト給食です。									
17 月	華やかごはん		牛乳	あおな・にんじん ほうれんそう かぼちゃ	とうもろこし・うめ	米		745 25.6 1.9	826 28.1 2.2
	血うどん	ぶたにく かまぼこ・うすらたまご		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ もやし・しいたけ	さらうどん でんぶん	あぶら		
	あじ餃子	あじぎょうざ					あぶら		
18 火	麦ごはん		牛乳			米・県産麦		645 19.6 2.9	748 22.2 3.3
	★ミートボールカレー	にくだんご		にんじん	たまねぎ・えだまめ しょうが・にんにく	じゃがいも	あぶら カレールー		
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり		ノンエッグマヨ ネース		
19 水	麦ごはん		牛乳			米・県産麦		580 21.7 1.8	735 30.8 3.1
	韓国風肉じゃが	ぶたにく・ちくわ なまあげ		にんじん	たまねぎ・えだまめ にんにく	じゃがいも・さとう	ごま ごまあぶら		
	白いんげんの白和え	しろいんげん しろみそ		ごまつな にんじん	はくさい		さとう ごま ねりごま		
20 木	黒糖パン		牛乳			こくとうパン		682 26.0 2.2	732 27.7 2.2
	★クリームシチュー	とりにく・うすらたまご	チーズ	にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも	あぶら シチュールー		
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう・きゅうり	ごま ノンエッグマヨ ネース			
クリームシチューは、美祢分教室中学部3年生のリクエスト給食です。チーズが入った濃厚なシチューを味わいましょう。									
21 金	麦ごはん		牛乳			米・県産麦		651 29.3 2.3	751 33.8 2.7
	石狩鍋	さけ・とうふ・しろみそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ ごぼう・しめじ	じゃがいも こんにゃく			
	おからの野菜炒め	とりにく・ひらてん おから		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら		
25 火	麦ごはん		牛乳			米・県産麦		624 27.0 1.9	750 29.2 2.3
	★にじますのから揚げ または ホキフライ	にじます ホキフライ				でんぶん	あぶら		
	豆腐とかぶのスープ	ベーコン・とうふ		にんじん・ねぎ	かぶ・はくさい たまねぎ	でんぶん			
	ほうれん草のサラダ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま あぶら		
	フルーツ杏仁【中学校のみ】					フルーツあん			
にじますのから揚げは、厚保中学校・大嶺中学校3年生のリクエスト給食です。にじますのから揚げを提供するのは、中学校のみです。									
26 水	麦ごはん		牛乳			米・県産麦		625 26.2 1.0	722 30.0 1.3
	★スタミナ納豆	なっとう・ぶたにく		ねぎ	にんにく・しょうが	さとう	ごま ごまあぶら		
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ		にんじん・ねぎ	かぶ・ごぼう	さといも こんにゃく	あぶら		
スタミナ納豆は、伊佐中学校3年生のリクエスト給食です。鳥取県倉吉市生まれの献立です。									
27 木	セルフドック	ホットドックハンバーグ	牛乳			パン		619 29.0 2.9	734 33.3 2.2
	★ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ・たまねぎ だいこん	マカロニ じゃがいも			
	チキンサラダ	チキンフレーク			キャベツ・きゅうり たまねぎ		ノンエッグマヨ ネース		
ABCスープは、厚保中学校3年生のリクエスト給食です。スープにどのアルファベットが入っているか探してみてください。									
28 金	麦ごはん		牛乳			米・県産麦		694 25.7 2.7	735 30.5 3.3
	やきメンチカツ	メンチカツ							
	根菜のみそ汁	あぶらあげ・とうふ むぎみそ		ねぎ	たまねぎ・だいこん えのきたけ・ごぼう	さといも			
	★春雨サラダ	ハム きんしたまご			もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら		
於福小学校6年生が家庭科の授業で献立を考えました。春雨サラダは、美祢分教室中学部3年生のリクエスト給食です。									

*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。

