



2月分 学校給食献立表



毎月19日は「食育の日」です
食生活について考える日にしましょう

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

日 (曜)	献立名	食品名			エネルギー kcal
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	
3 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	669
	かぼちゃのひき肉フライ	ぶたにく、だいず	かぼちゃ、たまねぎ	さとう、とんし、でんぷん パンこ、こむぎこ、あぶら	789
	梅昆布和え	しおこんぶ	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、うめぼし	ごまあぶら	くだもの 果物
	野菜のそぼろ煮	とりにく、ちくわ、なまあげ	だいこん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	さといも、こんにやく、あぶら さとう、でんぷん	しょうゆ、ウスターソース しょうゆ、さけ
4 (火)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	512
	ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが	あぶら、さとう、でんぷん	689
	春野菜のポトフ	ポークウインナー	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース	コンソメ、チキンスープ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう
	ぼんかん		ぼんかん		にゅうせいひん 乳製品
5 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	600
	さんまの甘露煮	さんま		さとう、でんぷん、とうみつ	708
	しそひじき和え	しそひじき	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	ごま	しょうゆ、みりん、しお
	やかましいみそ汁	なまあげ、わかめ、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	じゃがいも	たまご 卵
6 (木)	カレーパン(コッペパン、カレーパンの具)	ぎゅうにく、ぶたにく、レンズまめ、ひよこまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト	パン、あぶら	627
	牛乳	ぎゅうにゅう		カレールー、ケチャップ ウスターソース、ワイン、コンソメ	839
	コーンシチュー	とりにく、だいず、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう	じゃがいも、マーガリン、こむぎこ	チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう
					こさかな 小魚
7 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	596
	焼きギョーザ(2個)	ぶたにく、とりにく、だいずこ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	とんし、でんぷん、さとう こむぎこ、あぶら、みずあめ	704
	もやしの中華和え		もやし、キャベツ	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、しお、す しょうゆ、す、しお
	麻婆大根	ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、にんにく	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ちゅうかだし、しょうゆ ケチャップ、トウバンジャン
10 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	679
	鮭メンチカツ	さけ、たら	たまねぎ	パンこ、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう	797
	レモン和え	しらすほし	キャベツ、にんじん	さとう	しお、さけ レモンかじゅう、しょうゆ
	すいとん汁	とりにく、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ	すいとん	かい 海そう だしりりこ
12 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	584
	厚焼卵	たまご		でんぷん、さとう、あぶら	695
	トンひじき	ひじき、ぶたにく、みそ	にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、かつおエキス にぼしだし、しお	さかな 魚
	のっぺい汁	なまあげ、とりにく	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	ごま、さとう、ごまあぶら	オイスターソース
13 (木)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	617
	鶏肉のレモン風味	とりにく		でんぷん、さとう、あぶら	786
	マカロニサラダ	とりにく、かんてん	たまねぎ、キャベツ、にんじん	しお、こしょう、レモンかじゅう、しょうゆ	ケチャップ、こしょう、しお やさしいエキス、マイタケエキス
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ、だいこん、もやし、にんじん	マカロニ、マヨネーズ(卵抜き)	ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう
14 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	611
	チキンカレー	とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご	じゃがいも、あぶら	739
	小松菜とツナのソテー	まぐろみず	こまつな、キャベツ	あぶら	カレールー、ケチャップ ウスターソース、ワイン、コンソメ
	チョコカップケーキ	とうにゅう、だいずこ、かんてん		さとう、みずあめ、こめこ ショートニング、ココア、でんぷん	コンソメ、しお、こしょう にゅうせいひん 乳製品

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんを食べて、寒さには負けない体づくりを!

主食

ごはん、おにぎり、パン

汁物

野菜のみそ汁、野菜スープ

おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

果物

バナナ、りんご

牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト

牛乳・乳製品

くだもの 果物

しゅせい 主菜

ふくさい 副菜

しゅせい 主食

給食を見本に主食をしっかりと食べて登校しましょう!

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



日 (曜)	献立 名	食品名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
17 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	655	
	わかさぎの天ぷら	わかさぎ		こむぎこ、コーンスターチ、あぶら	807	
	卵の花の炒り煮	おから、とりにく、ちくわ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こんにやく、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、だしこんぶ、けずりだし	
	けんちん汁	とうふ、あぶらあげ、とりにく	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	さといも、あぶら、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、だしこんぶ、けずりだし	
17日(月)は、「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」で、山口県産や光市産の食材を使っています。						
18 (火)	コッペパン ミルククリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、ミルククリーム	722	
	れんこんごまネーズ	まぐろあぶらづけ	れんこん、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)、さとう、ごま	938	
	ミートボールのトマト煮	とりにく、だいず	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、トマト	さとう、あぶら、でんぷん、マカロニ	しょうゆ、さけ、だしこんぶ、けずりだし	
19 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	729	
	いわしのアングリーズ	いわし		でんぷん、あぶら、さとう、パンこ	904	
	韓国風肉じゃが	とりにく、ちくわ、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しろねぎ	じゃがいも、こんにやく、ごまあぶら、さとう、ごま	しょうゆ、さけ、コチュジャン	
20 (木)	黒糖りんごパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン、くろごとう、さとう	619	
	ペンネナポリタン	ポークウィンナー	たまねぎ、にんじん、にんにく	ペンネ、オリーブあぶら	819	
	豆乳スープ	とりにく、いんげんまめ、とうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
21 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	616	
	肉信田の含め煮	あぶらあげ、ぶたにく、とりにく、だいず	にんじん、たまねぎ	とんし、でんぷん、こむぎこ、さとう	715	
	ブロッコリー&カリフラワー じゃが芋のみそ汁	しおこんぶ なまあげ、わかめ、みそ	ブロッコリー、カリフラワー にんじん、ねぎ	ごまあぶら じゃがいも	だしいりこ	
25 (火)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	648	
	揚げ春巻き	ぶたにく、だいずこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	こむぎこあぶら、みずあめ、たご、でんぷん	818	
	中華和え	まぐろみずに、わかめ	キャベツ、こまつな、にんじん	さとう、ごまあぶら	しょうゆ、ポークエキス	
	春雨スープ	とりにく	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	はるさめ	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお、こしょう	
26 (水)	元気がど〜んと出るおにぎり (麦ごはん、ハムステーキ、牛肉とごぼうの金平、焼きのり)	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんにく、ごぼう	こめ、むぎ、とんし、タピオカ	718	
	牛乳	ぎゅうにゅう			860	
	さつま汁	とりにく、なまあげ、みそ	はくさい、にんじん、ねぎ	さつまいも、こんにやく	さけ、だしいりこ	
	今日のおにぎりは、「朝ごはんに食べて元気がど〜んと出るように(^ω^)…」と、浅江小学校の児童が考えたレシピです。みんなで作って、おいしく食べて、元気100倍!					
27 (木)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろごとう	622	
	とうふハンバーグ	とうふ、とりにく	たまねぎ	パンこ、こむぎ、さとう、でんぷん	838	
	切干大根のベーコン炒め	ベーコン	きりまだいこん、にんじん、こまつな、にんにく	しお、しょうゆ、こしょう		
	ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	マカロニ	しょうゆ、しょうゆ、コンソメ	
28 (金)	キムチチャーハン	ベーコン	はくさいキムチ、ねぎ	こめ、ごまあぶら	575	
	牛乳	ぎゅうにゅう			713	
	みそわんたんスープ	ぶたにく、なまあげ、みそ	キャベツ、にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ	タンメン、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ	
	かりぼりがらめ	かたくちいわし、だいず		アーモンド、さとう	しょうゆ、みりん	

材料の都合により、献立を変更することがあります。

食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表を各学校に配布しています。

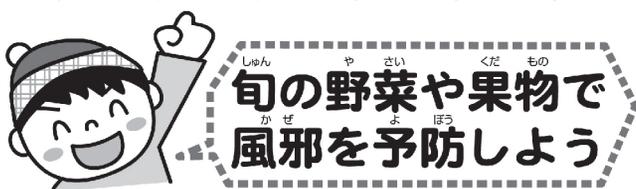
ご希望の方は各学校にお申し出ください。

食材に関するお問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。

学校給食センター
ホームページ



学校給食センター
Facebook



旬の野菜や果物をたっぷり食べて、
風邪への抵抗力を高めましょう。

