



2月分 学校給食献立表



光市立学校給食センター
(TEL 0833-72-0050)

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	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	エネルギー kcal
2(月)	小麦ごはんと牛乳 麻婆大根 チャブチェ りんご	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく、みそ とりにく	だいこん、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、もやし、にら、にんにく りんご	こめ、むぎ でんぶん、ごまあぶら はるさめ、さとう、あぶら	しょうゆ、ちゅうかだし、みりん オイスターソース、さけ、しお、こしょう	582 712 さかな 魚
3(火)	コッペパンと牛乳 鯨のケチャップがらめ ポトフ 節分豆	ぎゅうにゅう くじら ポークウインナー だいず	たまねぎ、しょうが たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、カリフラワー	パン でんぶん、あぶら、さとう じゃがいも さとう、ことう、かんばいこ こむぎこ、あぶら	しょうゆ、みりん、ケチャップ ウスターソース チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	596 787 かい 海そう
2月3日(木)節分に「豆まき」をして、鬼を追い払う風習があります。また、山口県では大きなものを食べると一年を元気に過ごせるということで、くじらを食べる習慣もあります。						
4(水)	小麦ごはんと牛乳 チンゲンサイの中華スープ バナナチップ	ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、とうもろこし バナナ	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら、さとう あぶら あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、ちゅうかだし コチュジャン、しお しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお、こしょう	590 713 たまご 卵
5(木)	コッペパン、牛乳 鮭メンチカツ コールスロー チキンビーンズ	ぎゅうにゅう さけ、たら とりにく、だいず	たまねぎ キャベツ、もやし、とうもろこし、にんじん たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、トマト	パン パンこ、でんぶん、こむぎこ あぶら、さとう マヨネーズ(卵抜き) じゃがいも、さとう	しお、さけ しょうゆ、す、しお、こしょう ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	648 826 にゅうせいひん 乳製品
6(金)	小麦ごはんと牛乳 揚げたご焼き ツナと豆腐の和え物 お事汁	ぎゅうにゅう たこ とうふ、まぐろあぶらづけ、かつおぶし あずき、みそ	キャベツ、ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ こむぎこ、あけたま、さとう だいずあぶら、あぶら あぶら、さとう さといも、こんにやく	かつおだし、しお しょうゆ、す、しお だしりこ	588 701 しじつ 種実
2月8日「事八日」ともいわれ、無病息災と五穀豊穡を願い、土からとれる農産物を入れたみそ汁「お事汁」を食べる風習があります。						
9(月)	小麦ごはんと牛乳 花型ハンバーグ 豚ひじき 五目ビーフン汁	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、だいず ひじき、ぶたにく、みそ なまあげ、とりにく	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、ねぎ	こめ、むぎ とんし、あぶら、さとう、でんぶん さとう、ごま、ごまあぶら ビーフン	しょうゆ、しお しょうゆ、さけ ちゅうかだし、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	620 782 こぎかな 小魚
10(火)	黒糖パンと牛乳 白身魚のレモンペッパー焼き ささみのサラダ ミネストローネミラノ風	ぎゅうにゅう たら ささみ ベーコン、だいず	パセリ、にんにく もやし、だいこん、きゅうり キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、にんにく、トマト	パン、くろざとう あぶら さとう、でんぶん むぎ、オリーブあぶら	しお、こしょう、レモンピール レモン汁、とうがらし やさいエキス、す、しょうゆ、しお、こしょう チキンスープ、コンソメ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう	573 761 くだもの 果物
2月6日から22日まで、ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックが開催されています。ミネストローネに小麦を入れたイタリアミラノ風のミネストローネを食べて、応援しましょう。						
12(木)	小麦ごはんと牛乳 きびなごサクサク揚げ ごまキムチ汁 りんご	ぎゅうにゅう きびなご、みそ ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ りんご	しょうが だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、はくさい、にんにく りんご	こめ、むぎ こむぎこ、でんぶん コーンフラワー、さとう、あぶら しらたき、ごま、さとう	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、だいこん、ちゅうかだし、みりん、さけ やさいエキス	600 731 かい 海そう
13(金)	小麦ごはんと牛乳 レンズ豆のカレーライス(小麦ごはんとレンズ豆のカレー) 海藻サラダ 型抜きチーズ	とりにく、レンズまめ ぎゅうにゅう まぐろみず、わかめ、こんぶ くわがめ、つまた、ふのり チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、りんご だいこん、こまつな、にんじん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも あぶら、さとう	カレールー、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、ワイン す、しょうゆ、しお	603 736 きのこ

ソイレンジャー 参上

大豆の力で病氣(鬼)に負けない
強い体をつくりましょう。

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

ソイレンジャー 節分戦隊

ボクたち節分戦隊、大豆の力で鬼を退治するぞ!!

大豆はいろいろな食品に変身できるのだ!

大豆はたんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンB群が豊富です。

今年も鬼を退治するぞ!!

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	
16 (月)	減ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		581
	豚肉と高菜のそぼろふりかけ	ぶたにく、ひじき	しょうが、たかなづけ、にんじん	さとう	しょうゆ、みりん	716
	五目うどん	とりにく、ひらてん(すけそうだらひめじ、たちうお)、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	うどん	しょうゆ、さけ、しお、だしこんぶ、けずりぶし、ぎょうざエキス(はそ、ぐち)	いも
	かりかりがらめ	かたくちいわし、だいず		アーモンド、さとう	みりん、しょうゆ	
17 (火)	コッペパン 牛乳 ブラック&ホワイトチョコレート	ぎゅうにゅう		パン ブラック&ホワイトチョコレート(だいず)		540
	鶏肉のガーリック焼き	とりにく	にんにく		しお、こしょう	718
	白菜のスープ	ポークウインナー、だいず	たまねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、にんにく	あぶら	しお、コンソメ、チキンスープ	さかな 魚
	いちご(2個)		いちご		しょうゆ、ワイン、こしょう	
18 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		662
	鯛のカン口がらめ	いわし		でんぷん、あぶら、カン口あめ	しょうゆ	803
	野菜のしそひじき和え	ひじき、かんてん	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、しそ	さとう	しょうゆ	乳製品
	カン口肉じゃが	ぎゅうにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、こんにやく、あぶら、カン口あめ、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	
18日(水)の鯛のカン口がらめは、光井中学校2年生が考えた、光市内で作られているカン口飴を使ったレシピをアレンジしてとり入れました。						
19 (木)	フルーツホイップサンド(コッペパン *フルーツホイップ和え)		みかん、パイナップル、もも	パン、ホイップクリーム、さとう		611
	牛乳	ぎゅうにゅう				812
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ、とうもろこし、パセリ	じゃがいも、あぶら	コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん 豆製品
	ABCスープ	とりにく	たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな	マカロニ	ワイン、しょうゆ、チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	
19日(木)は、コッペパンにフルーツホイップ和えをはさんで、フルーツホイップサンドにして食べましょう。						
20 (金)	わかめ麦ごはん 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、さとう	しお	679
	魚ろっけ	ひめじ、きんときだい	たまねぎ	でんぷん、パンこ、さとう、あぶら	しお、ぎょうざエキス(いわし、かつお、あさり)	878
	いとこ煮	あずき		しらたまもち、さとう	しお	緑黄色野菜
	大平	とりにく、こおりどうふ、なまあげ	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、さやいんげん	さといも、こんにやく、あぶら、さとう	さけ、みりん、しお、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	
20日(金)は山口県の郷土料理で、汁気のなくなるまで煮た瀬戸内地方の「いとこ煮」、れんこん、さといもなどが入った汁の多い煮物「大平」です。						
24 (火)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		598
	さばの塩焼き	さば			しお	731
	野菜のアーモンド和え		もやし、こまつな、にんじん、とうもろこし	アーモンド、さとう	しょうゆ、す	かい 海そう
	さっぱりすまし汁	なまあげ	だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ	さといも	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお、さけ	
25 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		663
	チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう、えだまめ	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	820
	くきわかめ和え	わかめ	キャベツ、にんじん、もやし	さとう、みずあめ、ごま	しょうゆ	たまご 卵
	お嫁さん団子汁	ぶたにく、みそ	たまねぎ、だいこん、たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ	しらたまもち	だしいりこ	
25日(水)は田布施町の郷土料理で、団子と野菜を煮た汁物で、出産を迎えたお嫁さんに食べてもらった料理です。						
26 (木)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		557
	ひき肉とれんこんのケチャップ炒め	ぶたにく	れんこん、たまねぎ、にんじん、トマト	さとう、あぶら	カレーこ、しお、こしょう、ウスターソース、ケチャップ	742
	鉄腕ミートボールと野菜のスープ	とりにく、とりレバー、だいず	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	とんし、さとう、あぶら、パンこ、でんぷん、じゃがいも	チキンスープ、しお、コンソメ、しょうゆ、こしょう	きのこ
	ぼんかん		ぼんかん			
26日(木)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。						
27 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		595
	あじのさんが揚げ	あじ、みそ、だいず	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ	とんし、でんぷん、あぶら、さとう	しお、しょうゆ	752
	白菜のごま和え		はくさい、ほうれんそう、もやし	ごま、さとう	しょうゆ	くだもの 果物
	芋けんちん汁	とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう	さといも	さけ、みりん、しお、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるたくばく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆と同じように古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いの時にとり入れてきました。

