



# 令和元年度 2月 学校給食献立予定表



日	曜	献立名	赤 血や肉・骨のもとになる たんぱく質・カルシウム	黄 エネルギーのもとになる たんすいかぶつ 炭水化物・脂肪	緑 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える ビタミン・ミネラル	エネルギーたん白質 kcal たん白質 g カルシウム mg	献立	米	大豆	その他
3	月	麦ごはん 牛乳 節分豆 かみなり汁 小さいわしの梅の香揚げ のりおえ	大豆 あおさ とうふ 油あげ 干しわかめ みそ いわし のり	米 大麦 さとう でんぷん 油 パン粉 小麦粉 油	だいこん たまねぎ にんじん うめ ほうれんそう	623 24.4 367	18 火	むぎ 麦ごはん 牛乳 豆腐汁 いわしのしょうが煮 ツナ和え	米 大麦 大豆	とり肉 とうふ かまぼこ 干しわかめ いわし ツナ ごま さとう でんぷん しょうが キャベツ ブロッコリー コーン
4	火	麦ごはん 牛乳 白菜スープ ピビンバ パナナ	ベーコン とうふ 牛肉 卵 赤みそ	米 大麦 さとう でんぷん	はくさい にんじん もやし きくらげ 干しいたけ ねぎ もやし にんじん たけのこ わらび えのきたけ ねぎ コーン パナナ	634 23.1 323	20 木	むぎ 麦ごはん 牛乳 厚揚げと小松菜の味噌汁 チキンチキンごぼう みかん	米 大麦	みそ ポナーラ イタリア〜ノひらお給食 ベーコン みそ 粉チーズ スパゲッティ 牛乳 ホワイトルウ オリーブ油 たまねぎ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ シーザーサラダドレッシング にんじん だいこん ブロッコリー 赤ピーマン レモン果汁
5	水	麦ごはん わかめふりかけ 牛乳 おでん煮 さばのみぞれ煮	わかめ のり かつおぶし とり肉 あつあげ ちくわ こんぶ さば	米 大麦 さとう でんぷん さとも こんにやく さとう	だいこん にんじん 干しいたけ だいこん	635 28.5 348	21 金	カレーライス 福神漬け 牛乳 ぷちぷちサラダ いちごミルク	米 大麦 じゃがいも カレールウ	牛肉 粉チーズ 干しわかめ 海草 キャベツ にんじん コーン ミルメーク
6	木	パン マーメイド 牛乳 ごもくじる 五目汁ビーフン 豚肉のしょうが炒め	ぶた肉 ぶた肉	パン マーメイド ビーフン 油 ごま さとう 油	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ たけのこ もやし きくらげ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	602 24.4 322	25 火	むぎ 麦ごはん 牛乳 大根の味噌汁 いわしの梅煮 はなっこりーのごま和え	米 大麦	とうふ 油あげ みそ ごま さとう でんぷん いわし
7	金	麦ごはん 牛乳 野菜の磯煮 鶏肉の照り焼き みかん	ぶた肉 あつあげ ひじき とり肉	米 大麦 じゃがいも こんにやく さとう 油 さとう 水あめ でんぷん	にんじん たまねぎ れんこん さやいんげん みかん	697 32.6 367	26 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 中華スープ 揚げぎょうざ ゆでもやし	米 大麦	ベーコン ぶた肉 とり肉 はるさめ ごま油 小麦粉 パン粉 ごま油 油 さとう でんぷん キャベツ たまねぎ ねぎ いら もやし コーン
10	月	麦ごはん 牛乳 鶏団子汁 くじらの一口カツ	とり肉 油あげ みそ くじら	米 大麦 さとう でんぷん パン粉 でんぷん さとう 油	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	626 26.4 292	27 木	パン いちごジャム 牛乳 かぶのクリームシチュー ひじきのごまドレサラダ	パン いちごジャム	とり肉 牛乳 ひじき ツナ じゃがいも 小麦粉 マーガリン かぶ たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ ごま さとう ごまドレッシング にんじん キャベツ
12	水	菜めし 牛乳 けんちょう れんこんのごま炒め	かつおぶし とり肉 とうふ 油あげ 平天	米 大麦 さとう でんぷん さとも こんにやく さとう 油 ごま さとう 油	青菜 だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ れんこん にんじん さやいんげん	583 24.9 357	28 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 かきたま汁 さわらの西京焼き 野菜のじゃこ炒め	米 大麦	とり肉 卵 とうふ かまぼこ さわら 白みそ しらす干し たまねぎ にんじん ほうれんそう 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ にんじん
13	木	ココアパン 牛乳 チョコプリン 野菜スープ 煮込みハンバーグ ブロッコリー	豆乳 ベーコン 牛肉 とり肉 ぶた肉	パン ココア さとう でんぷん じゃがいも パン粉 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム セロリ パセリ たまねぎ ブロッコリー	674 26.1 391	29 土	せつ ぶん 節分 立 春	せつ ぶん 節分	節分には、豆まきをしたり恵方巻きを食べたりします。もともと節分は冬から春への季節の変わり目のことを言います。節分の次の日は、「立春」と言います。節分では、年の数や年の数に一つ足した数の豆を食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。恵方巻きは、その年の神様がいらっしゃる方向である「恵方」に向かって、願い事をしながらだまって食べるとよいとされています。節分の行事は、家族が1年健康でいられることを祈って行われています。
14	金	おやこどんぶり 牛乳 親子丼 野菜のソース炒め	とり肉 卵 あつあげ ぶた肉 平天	米 大麦 さとう 油 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ 切り干しだいこん キャベツ にんじん もやし ねぎ	600 27.6 345	30 土	せつ ぶん 節分	せつ ぶん 節分	節分には、豆まきをしたり恵方巻きを食べたりします。もともと節分は冬から春への季節の変わり目のことを言います。節分の次の日は、「立春」と言います。節分では、年の数や年の数に一つ足した数の豆を食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。恵方巻きは、その年の神様がいらっしゃる方向である「恵方」に向かって、願い事をしながらだまって食べるとよいとされています。節分の行事は、家族が1年健康でいられることを祈って行われています。
17	月	山口県産100%献立 ごはん 牛乳 りんごゼリー マーボー豆腐 鶏肉ともやしの塩炒め	調味料を除いて、100%山口県産の食材を使うことにごこだわったメニューです。 ぶた肉 とうふ 赤みそ とり肉	米 さとう さとう 油 でんぷん 油	りんご果汁 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし にんじん ねぎ	638 26.9 353	31 日	せつ ぶん 節分	せつ ぶん 節分	節分には、豆まきをしたり恵方巻きを食べたりします。もともと節分は冬から春への季節の変わり目のことを言います。節分の次の日は、「立春」と言います。節分では、年の数や年の数に一つ足した数の豆を食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。恵方巻きは、その年の神様がいらっしゃる方向である「恵方」に向かって、願い事をしながらだまって食べるとよいとされています。節分の行事は、家族が1年健康でいられることを祈って行われています。

\* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。