

学校給食予定献立表

(二俣瀬小用)

宇部市二俣瀬学校給食共同調理場

日 曜日	主食	おかず	持つ くるもの	つかわれている食品						栄養量 (kcal)	家庭で とりたい 食品	一口メモ			
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーになる							
				たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー						
3 月	【節分】 ごはん	豆腐のみそ汁 豚肉と野菜の塩炒め 酢の物・節分豆	はし	豆腐 みそ 卵・大豆 肉・魚	油揚げ 豚肉 わかめ ちくわ	牛乳 牛乳・乳製品 小魚・海藻	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり	もやし きゅうり	砂糖	油	582 24.9 2.3	きのこ	【節分】2月3日は節分です。節分の日には昔からひいらぎの小枝に、いわしの頭をさしたものを戸口や窓に立てる習わしがあります。また夜には「鬼は外、福は内」と言って豆まきをします。	
4 火	【星形にんじんの日】 麦ごはん	チキンカレー 野菜のソテー	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし	にんにく キャベツ じやがいも	米 油	麦 カレールウ	573 19.4 2.6	魚	【星形にんじんの日】食缶の中に星形に切ったにんじんを数個入れています。どんな食材が入っているかよく見ながら食べてみてください。		
5 水	小キヤロット パン	豚肉のピリ辛スパゲティ ツナサラダ	はし	豚肉 まぐろ水煮	みそ 牛乳	にんじん	キャベツ グリンピース きゅうり	たまねぎ にんにく	キャロットパン スパゲティ 砂糖	ごま油 油	598 26.2 2.9	小魚	【スパゲティ】スパゲティは、小麦粉から作られるイタリアの食べ物です。ごはんやパンと同じく、エネルギーのもとになる働きがあります。		
6 木	【リクエスト6位】 小ごはん	わかめうどん 鶏肉と大豆のマーマレード風味	はし	鶏肉 かまぼこ	油揚げ 大豆	牛乳 わかめ	ねぎ	たまねぎ グリンピース	米 うどん マーマレード	砂糖	675 27.5 2.3	野菜	【わかめ】日本では、昔から魚や海からカルシウムをとっていました。今では乾燥させた商品が出回り、手軽に料理に使うことができます。		
7 金	ごはん	手作り肉団子スープ 三色そぼろごはんの具 白菜の甘酢あえ	はし	鶏肉 卵	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり	春雨 白菜 砂糖	ごま油 油	590 24.5 2.2	大豆製品	【卵】卵は、割ったときに白身が盛り上がっているものが新しいものです。冷蔵庫に入れてできるだけ早く食べた方が、安全でおいしく食べられます。		
10 月	ごはん	キムチ鍋 みそマヨネーズあえ バナナ	はし	豚肉 ちくわ	生揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ キャベツ	米 白菜キムチ 巴ナナ	マヨネーズ 砂糖	558 19.7 2.9	小魚	【バナナ】バナナは、日本人に不足しがちな食物せんいやビタミン、無機質を含んでいて“ミラクルフルーツ”とも呼ばれます。		
12 水	【リクエスト1位】 きなこ 揚げパン	コンソメスープ ポテロンチーノ	はし	鶏肉 きなこ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	キャベツ	パン じやがいも	595 21.3 2.7	きのこ	【揚げパン】今日はリクエスト給食で第1位だった「きなこ揚げパン」です。きなこ揚げパンは、油で揚げたパンにきなこと砂糖をまぶして作ります。		
13 木	ごはん	中華スープ ホイコロー ヨーグルト	はし スプーン	鶏肉 みそ	豚肉 わかめ	牛乳 ピーマン	にんじん ヨーグルト	たまねぎ しょうが	キャベツ	米 じやがいも	666 26.8 1.7	果物	食後のあいさつは「ごちそうさま」ですね。ごちそうさまには、食事ができあがるまでに関わった、たくさんの人々への感謝の気持ちがこめられています。関わった人々の大変さや思いを理解し、感謝の気持ちをこめてごちそうさまを言いましょう。		
14 金	【リクエスト8位】 ごはん	おきなわそば汁 チャンプルー	はし	豚肉 豆腐 かつお節	かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 沖縄そば	砂糖 ごま油	582 24.9 2.1	乳製品	チャンプルーは沖縄料理のひとつです。チャンプルーには、「混ぜる」という意味があり、豆腐や卵、野菜などを混ぜ炒めたものを指します。		
17 月	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮 切干大根の甘酢あえ	はし	鶏肉 いわし	生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり 切干大根	キャベツ グリンピース じやがいも	米 じやがいも 砂糖	こんにゃく ごま油 でんぶん	632 24.3 1.7	卵	【切干大根】切干大根は大根を使った保存食です。乾燥することで、大根の栄養素が凝縮されるため、カルシウムなどのミネラル、食物繊維を多く含みます。	
18 火	ごはん	トック 豚肉のプルコギ チーズ	はし	鶏肉 みそ	豚肉 チーズ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし にんにく	しめじ キャベツ	米 砂糖	トック ごま	582 24.6 2.0	果物	【韓国料理】トックは韓国のお餅です。韓国でもお正月に食べるのが一般的だそうです。プルコギも肉とたっぷりの野菜を、甘辛く炒め煮した韓国料理です。	
19 水	パン いちごジャム	チキンピーンズ コーンソテー	はし	鶏肉 赤いんげん豆	大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	グリンピース とうもろこし	パン ジャム	油	596 23.7 2.4	魚	【パン】パンは山口県産の小麦粉90%と、山口県産の米粉10%を使って、市内のパン屋さんで作られています。	
20 木	麦ごはん	ハヤシライス 海そうさらダ	はし スプーン	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ しめじ キャベツ	キャベツ きゅうり	米 砂糖	麦 ハヤシルウ ごま	581 20.0 2.8	乳製品	【麦ごはん】麦ごはんは、米に麦を混ぜて炊いたごはんです。麦には、米に比べて食物せんいがおよそ10倍も入っています。	
21 金	【リクエスト5位】 ごはん	すまし汁 チキンチキンれんこん まめっちゃん	はし	豆腐 鶏肉	かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ グリンピース	れんこん	米 でんぶん	砂糖	628 23.5 1.2	種実	【れんこん】れんこんを食べる国は、日本や中国などの少数の国だけです。日本では穴があいていることから、「見通しがきく、先がよく見える」と縁起の良い食べ物とされています。	
25 火	ごはん	のっつい汁 魚のコーン焼き 野菜と平天の炒め物	はし	豚肉 さわら かわら 平天	油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ パセリ	大根 小松菜 キャベツ	しょうが とうもろこし さといも	米 でんぶん 砂糖	砂糖 マヨネーズ ごま	584 26.6 1.6	果物	【だし】和食の汁物には、だしが使われています。煮干し、かつお節、こんぶなどを煮て作ります。うま味たっぷりのだしを使うことで、減塩の効果があります。	
26 水	【リクエスト4位】 黒糖パン	クリームシチュー ほうれん草とツナのソテー	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	グリンピース とうもろこし	黒糖パン 米粉 じゃがいも	バター 油	605 23.2 2.5	大豆製品	【じゃがいも】じゃがいもの芽には、ソラニンという有毒物質があります。きちんと芽を取りのぞいて料理するようにしましょう。		
27 木	ごはん	だいこんのみそ汁 鶏肉のレモン醤油焼き 小松菜の炒め物・みかん寒天	はし スプーン	豆腐 みそ かつお節	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	大根 小松菜	キャベツ もやし みかん	米 砂糖	油	594 24.4 2.2	きのこ	【寒天】寒天は、海から作られるものです。寒天はお菓子の原料にも使われますが、豊富な食物繊維が注目され、低カロリーなダイエット食としても利用されます。	
28 金	ごはん	煮込みおでん きんぴらごぼう	はし	鶏肉 ちくわ 豚肉	生揚げ うずら卵 平天	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 さといも	ごぼう さといも	米 砂糖	油 ごま油 ごま	585 24.7 2.1	果物	【こんにゃく】こんにゃくもから作られます。こんにゃくも、少しかじっただけでも口の中がピリピリするほどえぐみが強く、こんにゃくに加工することで食べることができます。	

* 牛乳は毎日つきます。* 献立は入荷状況等により変更する場合があります。

* 県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。