

令和8年2月分

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 1群 卵・大豆 肉・魚	無機質 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	ビタミン 3群 緑黄色野菜	炭水化物 4群 その他の野菜 果物	脂質 5群 穀類・砂糖 いも類	エネルギー 6群 油脂 種実類 塩分(g)						
2 月	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いわしのみぞれ煮 切干大根の甘酢和え	はし	鶏肉 厚揚げ いわし	牛乳	にんじん グリンピース 切干大根	たまねぎ きゅうり 砂糖	米 こんにゃく でん粉	じゃがいも 油	642 22.6 1.8	きのこ	【じゃがいも】2月に使われているじゃがいもは、二俣瀬の木田の畑でとれたじゃがいもです。地域の農家さんへの感謝の気持ちをもって、おいしくいただきましょう。			
3 火	【節分こんだて】 ごはん	豆腐のみぞ汁 くじらの竜田揚げ ちくわとキャベツの炒め物 節分豆	はし	豆腐 みそ くじら ちくわ	牛乳 節分豆 わかめ 小松菜	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ	米	油	599 25.2 2.3	魚	【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 水	パン	鶏肉ときのこのスープ チリコンカン	はし	鶏肉 牛肉 豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えのき しめじ	パン マカロニ パン粉 砂糖	油	567 24.8 2.4	小魚	【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。			
5 木	ごはん	トック 豚肉のプルコギ	はし	ベーコン 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ 青ピーマン	しいたけ たまねぎ もやし キャベツ にんにく	米 トック 砂糖	いりごま	539 18.3 1.6	野菜	【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。			
6 金	ごはん	沖縄そば汁 チャンプルー	はし	豚肉 卵 豆腐	牛乳 かつおぶし かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 沖縄そば 砂糖	油 ごま油	603 24.3 2.1	大豆製品	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。			
9 月	ごはん	麻婆豆腐 焼きぎょうざ (2個) ナムル	はし	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ たけのこ しょうが もやし	米 ぎょうざ 砂糖 でん粉	油 ごま油	654 25.6 1.8	小魚	【口中調味】口中調味とは、ごはんとおかずを交互に口に入れて、口の中で混ぜながら食べることをいいます。ごはんだけで食べるよりもおいしく食べることができますよ。			
10 火	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 グリンピース にんにく	たまねぎ とうもろこし キャベツ じゃがいも	米 麦 カレー粉 パン粉	油	588 18.6 2.8	きのこ	【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。			
12 木	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 大豆 油揚げ かまぼこ	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 でん粉	油	711 29.7 2.3	果物	【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。			
13 金	ごはん	白菜のみぞ汁 魚のみぞマヨネーズ焼き 野菜のカレーソテー	はし	豆腐 ホキ 油揚げ 麦みそ 白みそ	牛乳 わかめ パセリ	にんじん ねぎ パセリ	白菜 大根 たまねぎ キャベツ	米 カレー粉 マヨネーズ	油 すりごま	566 24.0 2.1	乳製品	【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。			
16 月	ごはん	手作り肉団子のスープ 三色そぼろごはんの具 白菜の甘酢和え	はし	鶏肉 豚肉 いり卵	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ 白菜 春雨 上白糖 さやいんげん きゅうり	米 でん粉 パン粉	油 ごま油	615 24.4 2.2	卵	【はくさい】はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので、食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使うことができます。			
17 火	ごはん	すまし汁 白身魚とごぼうの炒め物 まめっちゃん	はし	豆腐 かまぼこ ホキ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう グリンピース でん粉 上白糖 小野茶	米 パン	油	675 27.2 1.2	果物	【大豆】昔から大豆は「畑の肉」といわれ、安くて栄養価の高い食材として食卓には欠かせないものでした。炒った大豆に小野茶パウダーをふりかけて『まめっちゃん』にしています。			
18 水	きな粉 揚げパン	コンソメスープ ポークケチャップ	はし	鶏肉 豚肉 きな粉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	パン 上白糖	油	644 24.7 2.8	魚	【揚げパン】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。調理員さんが1本ずつていねいに揚げて、きなこをまぶして作ってくれます。			
19 木	ごはん	中華スープ ホイコーロー	はし	鶏肉 豚肉 白みそ	牛乳 わかめ 青ピーマン	にんじん ねぎ しょうが	たまねぎ キャベツ じやがいも	米 じゃがいも	白いりごま ごま油 油	561 20.2 1.8	乳製品	【豚肉】豚肉は、つかれをとって元気にしてくれる働きがあります。また、体をつくるたんぱく質も豊富です。			
20 金	ごはん	大根のみぞ汁 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 小松菜の炒め物	はし	豆腐 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ 小松菜	大根 レモン果汁 キャベツ もやし	米 上白糖	油	577 24.1 2.2	種実	【大根】大根は、葉に近いところは大根おろしやサラダに、まん中はおでんや煮物に、先の辛いところはみぞ汁や切干大根にするとおいしく食べられます。			
24 火	ごはん	キムチ鍋 もやしの中華和え	はし	豚肉 厚揚げ まぐろ水煮	牛乳	にんじん	大根 もやし にら 白菜 白菜キムチ きゅうり	米 こんにゃく 上白糖	白すりごま ごま油	520 20.3 2.5	海藻	【もやし】もやしには、種の種類により、大豆もやし、緑豆もやし、ブラックマッペもやしなどがあります。			
25 水	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 ベーコン まぐろ水煮	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし じやがいも	パン 米粉 黒糖 油	バター	582 23.9 2.6	大豆製品	【ほうれん草】ほうれん草は、緑黄色野菜の代表的なものです。ビタミンや無機質は野菜の中でトップクラスの量をふくんでいます。			
26 木	ごはん	みそ汁 魚のコーン焼き 野菜と平天の炒め物	はし	豆腐 麦みそ ホキ 平天	牛乳 わかめ 青のり 小松菜	にんじん ねぎ 大根 キャベツ とうもろこし	たまねぎ ごぼう ごくやく さやいんげん	米 マヨネーズ 油	マヨネーズ 油	543 22.7 2.4	きのこ	【白ねぎ】今日のみそ汁に使われている白ねぎは宇部市的小野地区で収穫されたものです。しゃきしゃきとして甘さがあるのが特徴です。			
27 金	ごはん	煮込みおでん きんぴらごぼう	はし	鶏肉 平天 ちくわ 厚揚げ うずら卵	牛乳 こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん	大根 ごくやく さといも	米 上白糖 ごま油 白いりごま	ごま油 油	603 23.2 1.9	果物	【こんにゃく】こんにゃくはから作られます。こんにゃくもは、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。