



2月学校給食よていこんだてひょう



令和3年度
第11号
宇部市立吉部小学校

日にち (曜日)	主食	牛乳	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい しょくひん 食品	もって くるもの
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
				たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)			
卵、大豆	牛乳、乳製品	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)					
1 (火)	ごはん		じょうやなべ ごまみそあえ ぼんかん	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし しいたけ だいこん キャベツ	こめ さとう	ごま	581 22.9	 しゅじつ	はし
2 (水)	ココアあげパン		かきたまスープ ピックぎょうざ かいそうサラダ ミルメークキャラメル	ベーコン たまご ぎょうざ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし きくらげ	パン さとう ミルメーク でんぷん	あぶら ドレッシング	727 23.3	 くだもの	はし
3 (木)	ごはん		みそじる いわしのカレー-ふうみつけ せつぶんまめ	あぶらあげ とうふ いわし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	こめ でんぷん さとう	あぶら	654 26.7	 やさい	はし
4 (金)	うべさんのりのりごはん		けんちんじる あつやきたまご ミニトマト	とうふ とり あつやきたまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	えだまめ しいたけ とうもろこし だいこん	こめ さといも あぶら	ごまあぶら	567 24.6	 くだもの	はし
7 (月)	ごはん		ぶたにくとほくさいのスープ じゃがいもツナのあまからに ヨーグルト	ぶたにく まぐろ すず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい たまねぎ	こめ じゃがいも でんぷん	あぶら	592 20.7	 まめるい	はし スプーン
8 (火)	ごはん		ミートボールカレー だいこんサラダ	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく だいこん こまつな とうもろこし	こめ じゃがいも ドレッシング	あぶら	635 18.0	 さかな	はし スプーン
9 (水)	しょうパン くろまめきなこクリーム		ふぐぞうすい はなっこりーのいためもの	ふぐ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい キャベツ しめじ とうもろこし	パン こめ むぎ	くろまめきなこ クリーム あぶら	607 25.9	 いも	はし
10 (木)	わかめごはん		コンソメスープ チキンチキンごぼろんこん やきプリンタルト	ウインナー とり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ れんこん とうもろこし えだまめ	こめ タルト	あぶら	742 24.9	 しゅじつ	はし
14 (月)	ごはん		こまつなのちゅうかスープ すどり パレンタインデザート	ベーコン とり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいのこ キャベツ しいたけ きくらげ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	702 22.3	 かいそう	はし
15 (火)	ごはん		とうふじる ひじきのいりに コーンしゅうまい いちご	とうふ かまぼこ ぶたにく コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ いちご	こめ さとう	あぶら	561 20.6	 くだもの	はし
16 (水)	しょうパン パテチョコレート		ふゆにびつたりあったか クリームスープ アジフライ ミニエクレア ミルメークいちご	とりにく アジフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん かぶ	パン ミルメーク さといも エクレア	パテチョコレート あぶら	700 26.4	 むすく	はし スプーン
17 (木)	ごはん		ワンタンスープ じゃがぶたキムチ おこめのパバロア (みかんソース)	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ もやし はくさいキムチ	こめ ワンタン じゃがいも パバロア	ごまあぶら	606 19.9	 ござかな	はし スプーン
18 (金)	しょうごはん		チャンポン こんにゃくのちゅうかいだめ	いか ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	キャベツ もやし チンゲンサイ	こめ ちゅうかめん こんにゃく	ごま ごまあぶら	599 23.9	 にゅうせいひん	はし
21 (月)	ごはん		とろたまスープ はもフライ やさいソテー	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう はもフライ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ エリンギ しょうが	こめ でんぷん	あぶら	611 23.2	 くだもの	はし
22 (火)	ごはん セレクトふりかけ (せとらみ・のりたま)		わかめスープ KKCからあげ ココロソテー 2つのプチシュー	ぶたにく とうふ なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しろねぎ しょうが とうもろこし	こめ でんぷん シュー	ごま あぶら	738 28.9	 やさい	はし
24 (木)	ごはん		とりだんごだいこんの あっさりじる しろみざかなのゆずみそ ホイールやき	とりにく あぶらあげ しろみざかな みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ゆず たまねぎ えのきたけ しめじ	こめ さとう	あぶら	579 26.6	 しゅじつ	はし
25 (金)	しょうごはん		カレーうどん キャベツとわかめのあますに	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ うどん さとう	カレーうどん	556 22.7	 いも	はし
28 (月)	ごはん		とりのすき きりぼしだいこんと ツナのあえもの	とりにく なまあげ まぐろ すず	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ごぼう たまねぎ しろねぎ もやし	こめ こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	582 22.5	 かいそう	はし

*牛乳は毎日つきます。令和4年度からの紙パック移行に伴い7日～10日にシミュレーションを実施します。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

2月9日は語呂合わせで「ふぐ」の日です。山口県内では、幸福の「福」にかけて「ふく」と、にこらずに呼ぶ地域もあります。ふぐは大昔から食べられていたそうですが、内臓や粘膜に毒があるので、一時、禁止されていました。初代総理大臣になった伊藤博文がふぐのおいしさに感動し、山口県に限って食べることを認めたという説があり、明治21年に日本で最初に山口県でふぐ食が解禁されました。

ふぐをさばくには必ず専門の免許が必要だよ。



2日(水)・10(木) 吉部小6年生考案
16(水)・22(火) 万倉小6年生考案

2月の献立には、万倉小・吉部小の6年生が、考えた献立が登場します。1～5年生の喜ぶ顔を思い浮かべながら、献立を立てました。お楽しみに！