令和6年度2月分　学校給食予定献立表

宇部市立万倉小学校

日にち（曜日）	主食	おかず	使われている食品						エネルギー（kcal）	家庭でとりたい食品	持ってくるもの
			（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 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類			
3（月）	ごはん	のっぺいじる いわしのうめに いそかあえ せつぶんまめ	とりにく だいず いわしのうめに	ぎゅうにゅう のり	にんじん とうみょう	だいこん　もやし れんこん しいたけ キャベツ	こめ　さとう こんにゃく さといも でんぷん		568 23.6	しゅじつ	はし
4（火）	しょう たきこみ チャーハン	しょうゆら～めん ぎょうざ ちゅうかふうサラダ ごまだんご	やきぶた たまご とりにく なると　ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうもろこし　たまねぎ キャベツ　きくらげ	しろねぎ もやし	こめ ちゅうかめん さとう ごまだんご	あぶら ごまあぶら ごま	683 24.3	くだもの	はし
5（水）	しょうパン いちごジャム	スパゲティナポリタン さっぱりあえ いっしょくあおじそドレッシング	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ　もやし しめじ キャベツ	パン ジャム スパゲティ	あぶら ごま	523 20.5	さかな	はし
6（木）	ごはん	チキンカレー だいこんサラダ いっしょくわふうドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし　グリンピース	たまねぎ　だいこん にんにく　しょうが	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	601 18.9	さかな	はし スプーン
7（金）	ごはん	テンジャンチゲ きりぼしだいこんと ささみのごまあえ	なまあげ ぶたにく とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら えのきだけ　はくさいキムチ きりぼしだいこん　レモン	はくさい　しろねぎ きゅうり	こめ さとう	ごま	559 23.8	かいそう	はし
10（月）	ごはん	チンゲンサイのスープ すどり	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ たけのこ	こめ でんぷん さとう	あぶら	573 21.1	いも	はし
12（水）	しょう キャロットパン	カレースープ エビグラタン つけあわせ いっしょくごまドレッシング ももタルト	ウインナー えび	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー ミニトマト	たまねぎ えだまめ にんにく レタス キャベツ	キャロットパン じゃがいも こむぎこ マカロニ パンこ　ももタルト	オリーブオイル カレールウ バター ドレッシング	722 26.5	くだもの	はし スプーン
13（木）	ごはん	じょうやなべ ごまみそあえ	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん　キャベツ もやし しいたけ	こめ さとう	ごま	538 21.7	いも	はし
14（金）	ごはん	ふわふわスープ ぶたにくの カレーマヨいため バレンタインデザート	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう ホイップクリーム	にんじん とうみょう さやいんげん	たまねぎ ごぼう	こめ パンこ じゃがいも バレンタインデザート	マヨネーズ	653 21.2	かいそう	はし スプーン
18（火）	ごはん	みそしる とりにくとごぼうの たまごとじ	あぶらあげ みそ　たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ　さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	533 20.2	くだもの	はし
19（水）	まるがた よこわりパン	まめとやさいのスープ てりやきパティ マヨネーズいため	とりにく だいず てりやきパティ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん えのきだけ　とうもろこし	たまねぎ　えだまめ キャベツ　れんこん	パン	マヨネーズ	565 25.9	しゅじつ	はし
20（木）	ごはん	ワンタンスープ ぶたキムチ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とうみょう	たまねぎ　もやし だいこん はくさいキムチ	こめ ワンタン	あぶら	546 22.0	たまご	はし
21（金）	ビビンバふう ごはん	ウハー ～ロシアふうさかなスープ～ コールスローサラダ やきプリンタルト	ぎゅうにく みそ さけ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ　とうもろこし	もやし　レモン しょうが　キャベツ にんにく	こめ さとう じゃがいも やきプリンタルト	ごま オリーブオイル	671 26.7	かいそう	はし
25（火）	ごはん	とんじる たかなごはんのぐ	ぶたにく あぶらあげ みそ　とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう たかなづけ	だいこん ごぼう たまねぎ	こめ　さとう さといも こんにゃく	ごまあぶら	540 21.4	こざかな	はし
26（水）	しょう こくとうパン	とりぞうすい ぶたにくとれんこんの ごまいため	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう さやいんげん	えのきだけ はくさい れんこん	こくとうパン こめ　さとう こんにゃく	あぶら ごま	559 23.5	だいずせいひん	はし
27（木）	ごはん	マーボーだいこん シュウマイ もやしのしおいため	とうふ みそ ぶたにく だいず　みそ　シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん　にんにく しいたけ　しょうが たまねぎ　もやし	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	597 25.8	かいそう	はし
28（金）	ごはん	ぶたにくと わかめのスープ ヤンニョムチキン	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とうみょう	たまねぎ　にんにく しろねぎ しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	587 23.7	くだもの	はし

＊牛乳は毎日つきます。　＊生産の都合により、食材が入らないことがあります。

★3日節分献立：今年の節分は2月2日です。季節の節目には邪気が入りやすいということで、病気や災難を引き起こす鬼を追い払って、一年の健康や無事を願う行事が行われます。

★7日テンジャンチゲ：テンジャンチゲは韓国の食堂などでよく食べられるスープ料理です。肉や野菜、魚介類などを「テンジャン」という韓国の味噌で煮込みます。

★日常夜鍋：毎晩食べても飽きないほどおいしいことが由来の鍋もので、豚肉やほうれん草、もやしなどが入ります。