



が っ が っ こ う き ゅ う し ょ く

2月学校給食よていこんだてひょう



令和3年度
第11号
宇部市立万倉小学校

日にち	主食	牛乳	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	かてい 家庭で とりたい しょくひん 食品	も 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			
(曜日)				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 種類類	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 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	もやし ぼんかん 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 ビックぎょうざ かいそうサラダ ミルクキャラメル	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 ミルク でんぶ	あぶら ドレッシング	727 23.3	 くだもの	はし
3 (木)	ごはん		みそしる いわしのカレー-ふうみづけ せつぶんめ	あぶらあげ とうふ みそ いわし だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	はくさい たまねぎ	こめ でんぶ さとう	あぶら	654 26.7	 やさい	はし
4 (金)	うべさんのりの 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 とりにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ミニトマト	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	こまあぶら 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 じゃがいもとツナのあまからに ヨーグルト	ぶたにく まぐろみず	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 さとう じゃがいも でんぶ	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 プロコリー こまつな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも ドレッシング	あぶら カレーうどん	635 18.0	 さかな	はし スプーン
9 (水)	しょうパン		ふぐそうすい 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 はなっこりー	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 とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ ごぼう 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 バレンタインデザート	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ だけのこ キャベツ しいたけ きくらげ	こめ さとう でんぶ バレンタインデザート	こまあぶら 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 ひらてん	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		ふゆにびったりあったか 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 ミルク さといも エクレア	パテチョコレート あぶら	700 26.4	 かいう	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 おこめのパパロア (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 だけのこ キャベツ もやし はくさいキムチ	こめ ワンタン じゃがいも パパロア	こまあぶら	606 19.9	 こさかな	はし スプーン
18 (金)	しょうごはん		チャンポン こんにや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 チンゲンサイ	キャベツ もやし	こめ ちゅうかめん こんにやく	ごま こまあぶら	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 はもフライ	ぎゅうにゅう	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 でんぶ	あぶら	611 23.2	 くだもの	はし
22 (火)	ごはん		わかめスープ KKCからあげ コロコロソテー 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 ふりかけ 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 でんぶ シュー	ごま あぶら	738 28.9	 やさい	はし
24 (木)	ごはん		とりだんごとだいこんの あっさりじる しろみずかなのゆすみそ ホイルやき	とりにくだんご あぶらあげ しろみずかな 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		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 まぐろみず	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 きりぼしだいこん もやし	こめ こんにやく さとう	あぶら こまあぶら ごま	582 22.5	 かいそう	はし

*牛乳は毎日つきます。令和4年度からの紙バック移行に伴い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、にこらずに呼び地域もあります。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！