

令和7年度 2月

学校給食予定献立表



宇部市立 万倉小学校

日にち	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			
(曜日)			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	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			
2 (月)	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 しろねぎ きゅうり はくさいキムチ きりぼしだいこん レモン	こめ さとう	ごま	559		はし
3 (火)	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 ねぎ	だいこん もやし れんこん しいたけ キャベツ	こめ さとう こんにやく さといも でんぶん		23.8		はし
4 (水)	パン いちご&マーガリン	はなやさいとさけの シチュー ウィンナーとやさいのソテー ミルクコーヒー	さけ ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ カリフラワー とうもろこし	パン ジャム じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら バター ミルク	660		はし スプーン
5 (木)	ごはん	みそしる ぎゅうにくとごぼうの たまごとし	あぶらあげ みそ たまご ぶたにく	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 こんにやく じゃがいも	あぶら	552		はし
6 (金)	ちゅうかふう たきこみごはん	とりにくとニラのスープ はるまき	ぶたにく とりにく はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん にら	れんこん たまねぎ とうもろこし しろねぎ キャベツ	こめ	ごまあぶら あぶら	660		はし
9 (月)	しょう わかめごはん	ぶくぶくうどん ごもくきんびら	フクぎゅうにく あぶらあげ ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい れんこん	こめ さとう うどん こんにやく	ごま ごまあぶら	555		はし
10 (火)	ごはん	はくさいとにくだんごのスープ ひじきのいりに いちご	ぶたにく とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん	しょうが しいたけ はくさい えだまめ たまねぎ いちご	こめ さとう でんぶん こんにやく	あぶら	20.8		はし
12 (木)	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 でんぶん さとう	あぶら	525		はし
13 (金)	ごはん	ふわふわスープ とりにくとやさいの カレーマヨいため バレンタインデザート	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ ごぼう いちご	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	21.7		はし スプーン
17 (火)	ごはん	ビーフカレー だいこんサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし	たまねぎ だいこん にんにく しょうが グリーンピース	こめ じゃがいも	あぶら カレーウ ドレッシング	573		はし スプーン
18 (水)	パン りんごジャム	こんさいのクリームスープ ハンバーグ(デミ) やさしいソテー ミルクコーヒーココア	とりにく とうにゅう デミハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ とうもろこし しめじ	パン ジャム ミルク	あぶら	602		はし
19 (木)	ごはん	マーボーはるさめ ミコにくまん ゆでもやし いっしょくすじょうゆ	ぶたにく みそ にくまん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きくらげ しいたけ しょうが たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら	647		はし スプーン
20 (金)	ごはん	まめとやさいのスープ てりやきチキン マヨネーズいため	ベーコン まめミックス てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん えのきだけ	たまねぎ えだまめ キャベツ れんこん とうもろこし	こめ	マヨネーズ	608		はし
24 (火)	ごはん	どんじる たかなごはんのぐ かたぬきチーズ	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ たかなづね	だいこん ごぼう たまねぎ	こめ さとう さといも こんにやく	ごまあぶら	587		はし
25 (水)	しょうパン くろまめきなこクリーム	わふうスープ/バゲティ ほうれんそうと ウィンナーのソテー	いか ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ エリンギ しめじ とうもろこし	パン スバゲッティ オリーブオイル	くろまめきなこ クリーム あぶら	593		はし
26 (木)	ごはん	ワンタンスープ ぶたキムチ おのちゃんムス	とりにく ぶたにく ワンタン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし だいこん はくさいキムチ	こめ あぶら おのちゃんムス		641		はし スプーン
★リクエスト献立…全校児童・職員に取ったアンケートをもとに給食保健委員会が献立を決めてくれました。											
27 (金)	しょうココア あげパン	ABCポタージュ ヤムニョムチキンふう えだまめコーン フルーツポンチ	ベーコン とりにく しらはなまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	しろねぎ しょうが にんにく アロエ えだまめ パイン もも みかん	パン さとう でんぶん マカロニ	ごまあぶら	670		はし スプーン

*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。

★2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。

★3日節分献立: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。

★9日ふくの日: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」とにござらずに呼ぶ地域もあります。

