

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 (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	持つて 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)						
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 きりぼしだいこん レモン	はくさい しろねぎ きゅうり はくさいキムチ レモン	こめ さとう	559 23.8	かいそう	はし					
3 (火)	ごはん	のっぺいじる いわしのうめに いそかえ せつぶんまめ	とりにく だいす のり いわしのうめに	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ いわしのうめに	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 でんぶん	610 27.0	しゅじつ	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 ワインターとやさいのソテー ミルメークコーヒー	さけ ベーコン ワインナー	ぎゅうにゅう にんじん プロッコリー	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 あぶら バター こむぎこ ミルメーク	660 24.5	たまご	スプーン					
5 (木)	ごはん	みぞしる ぎゅうにくとごぼうの たまごとじ	あぶらあげ みそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ 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	552 19.8	くだもの	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 あぶら あぶら	660 20.0	にゅうせいひん	はし					
9 (月)	しょう わかめごはん	ふくふくうどん ごもくきんびら	ブグ ぎゅうにく あぶらあげ ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ さやいんげん	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい れんこん こんにゃく	こめ さとう うどん こんにゃく	555 20.8	くだもの	はし				
10 (火)	ごはん	はくさいとにかくんこのスープ 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	チングンサイ にんじん	しょうが はくさい えだまめ たまねぎ いちご	こめ さとう でんぶん こんにゃく	525 21.7	にゅうせいひん	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 チングンサイ ピーマン	たまねぎ たけのこ	こめ あぶら でんぶん さとう	573 21.1	やさい	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 じゃがいも バレンタインデザート	709 24.8	きのこ	スプーン				
17 (火)	ごはん	ピーフカレー 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	たまねぎ たいこん ににく しょうが とうもろこし グリンピース	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	602 19.6	さかな	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） やさいのソテー ミルメークコーヒーココア	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 しめじ	パン ジャム ミルメーク	647 26.4	かいそう	はし				
19 (木)	ごはん	マー婆ーはるさめ ミニにくまん 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	608 20.4	こざかな	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	たまねぎ えのきだけ キャベツ れんこん	えたまめ こうのきだけ とうもろこし	こめ マヨネーズ	587 23.4	いも	はし				
24 (火)	ごはん	とんじる 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 たかなづけ たまねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	こめ さとう さといも こんにゃく	593 24.5	くだもの	はし				
25 (水)	しょうパン くろまめきなこクリーム	わふうスープスパゲティ ほうれんそうと ワインナーのソテー	いか ワインナー ベーコン	ぎゅうにゅう ほうれんそう こまつな	にんじん まねぎ しめじ とうもろこし	たまねぎ エリンギ スパゲッティ オリーブオイル あぶら	パン くろまめきなこ クリーム オリーブオイル あぶら	562 21.7	いも	はし				
26 (木)	ごはん	ワンタンスープ ぶたキムチ おのちゃムース	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 おのちゃムース	641 24.8	だいすせいひん	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ホタージュ ヤムニヨムチキンふう えだまめコーン フルーツポンチ	ベーコン とりにく みそ	ぎゅうにゅう パセリ	にんじん しらはなまめ	しろねぎ ににく アロエ えだまめ パイン とうもろこし もも みかん	パン さとう アロエ でんぶん マカロニ	670 25.7	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」とにごらずに呼ぶ地域もあります。

