



# 令和4年度 2月分 学校給食予定献立表 宇部市立見初小学校 (1~5年)

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)
(曜日)			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			卵、大豆	牛乳、乳製品	肉、魚	小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂		
							果物	いも類	種実類			
1 (水)	キャロットパン	はなやさいシチュー ウインナーとやさいの ソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	キャロットパン	あぶら	675		はし	
2 (木)	ごはん	みそしる ぶたにくとごぼうの 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 じゃがいも こんにやく	あぶら	571		はし	
3 (金)	たきこみ わかめごはん	けんちんじる いわしのアングレーズ ミニトマト せつぶんまめ	とりにく ちくわ あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ミニマト	だいこん しいたけ	こめ さといも こんにやく さとう パンこ てんぷん	あぶら	628		はし	
6 (月)	ごはん	わかめスープ じゃがぶたキムチ おのちやムース	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも ムース	あぶら	615		はし	
7 (火)	ごはん	あつあげのちゅうかに ラーパーツアイ	とりにく ひらてん なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たけのこ	キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが はくさい	こめ さとう でんぷん	あぶら	571		はし	
8 (水)	きなこパン	スパゲティナポリタン カラフルソテー ゆずきちゼリー	きなこ ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ とうもろこし	パンゼリー さとう スパゲティ	あぶら	743		はし	
9 (木)	ごはん	ふくじる ごもくきんぴら	とうふ ふく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ	はくさい れんこん	こめ さとう さといも こんにやく	あぶら	572		はし	
10 (金)	ごはん	もずくスープ しろみざかなの みそチーズ	ベーコン しろみざかな みそ	ぎゅうにゅう もずく チーズ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しめじ とうもろこし えのきたけ	こめ マヨネーズ	あぶら	561		はし	
13 (月)	ごはん	マーボーはるさめ ナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ もやし きくらげ	こめ さとう はるさめ ごま でんぷん	あぶら	609		はし	
14 (火)	ごはん	ビーフカレー だいこんサラダ パルンティンデザート(セレクト)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー こまつな	たまねぎ だいこん にんにく しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも パルンティン デザート	あぶら	694		はし	
15 (水)	こくとうパン	ぶたにくとはくさいのスープ じゃがいもとツナの トマトに ミルクココア	ぶたにく まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ トマト	はくさい たまねぎ しめじ しょうが	こくとうパン じゃがいも さとう ミルク	あぶら	614		はし	
16 (木)	ごはん	チンゲンサイのスープ すぶた	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 しいたけ たけのこ	こめ でんぷん さとう	あぶら	593		はし	
17 (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 ひらてん	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	あぶら	591		はし	
20 (月)	ごはん	コンソメスープ ハンバーグデミソースかけ フライドポテト いちご	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん はなっこり アスパラガス	だいこん たまねぎ いちご	こめ さとう フライドポテト	あぶら	675		はし	
21 (火)	ごはん	じょうやなべ ごまみそあえ みかん	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	だいこん キャベツ もやし みかん しいたけ	こめ ごま さとう	あぶら	586		はし	
22 (水)	まるがた よこわりパン	ABCスープ とんかつ ポイルキャベツ いっしょくとんかつソース	ベーコン とんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ	あぶら	622		はし	
24 (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 パリッシュ	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 キャベツ しいたけ	こめ うどん さとう	あぶら	565		はし	
27 (月)	ごはん	テンジャンチゲ きりほしだいこんと ツナのあえもの	なまあげ ぶたにく とうにゅうみそ まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん にら えのきたけ	はくさい だいこん もやし はくさいキムチ きりほしだいこん	こめ さとう ごま	あぶら	568		はし	
28 (火)	ごはん	とうふじる だいすのいそに あつやきたまご	とうふ かまぼこ だいす ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	580		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。

- ★1日花野菜シチュー：プロッコリーやカリフラワーなど、小さな花のつぼみが集まってできている野菜を「花野菜」といいます。山口県で生まれた野菜「はなっこり」も花野菜です。
- ★9日ふく汁：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。
- ★21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。
- ★27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。

