



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（6年）

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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			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	たんぱく質 (g)		
									塩分 (g)		
1 (水)	キャロットパン	はなやさいシチュー ウィンナーとやさいの ソテー	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー カリフラワー	たまねぎ しめじ れんこん とうもろこし	キャロットパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	675 24.2 2.5		はし スプーン
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 こんにゃく	あぶら	571 21.6 2.3		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ス 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 だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト	だいこん しいたけ	こめ さといも こんにゃく さとう パンこ でんぶん	あぶら	628 28.2 2.5		はし くだもの
6 (月)	ごはん	わかめスープ じゃがぶたキムチ おのちゃムース	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 はくさいキムチ	こめ じゃがいも ムース	ごまあぶら	615 21.5 1.4		はし スプーン
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 だいのこ	キャベツ しいたけ たまねぎ にんにく しょうが はくさい	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	571 20.9 2.2		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 ゆずきゼリー	きなこ ウィンナー 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 25.4 2.3		はし スプーン
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 ひらてん	ぎゅうにゅう	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 さといも こんにゃく	ごま ごまあぶら	572 23.2 1.7		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 えのきだけ	こめ	マヨネーズ	561 21.4 1.5		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 でんぶん	ごまあぶら ごま	609 19.3 1.9		はし かいそう
14 (火)	ごはん	ビーフカレー だいこんサラダ バレンタインデザート(セレクト)	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー 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 バレンタイン デザート	あぶら カレールウ ドレッシング	694 20.4 2.7		はし スプーン
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 ミルメークココア	ぶたにく まぐろみずに	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 ミルメーク	オリーブオイル	614 22.3 1.6		はし だいずせいひん
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 だいのこ	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	593 22.0 2.2		はし
17 (金)	しょうごはん	チャンポン こんにゃくの ちゅうかいだめ	いか ぶたにく かまぼこ ひらてん	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 こんにゃく	ごま ごまあぶら	591 22.0 1.7		はし きのこ
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 はなっこりー 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 デミソース	675 21.6 1.5		はし かいそう
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 さとう	ごま	586 22.8 2.9		はし いも
22 (水)	まるがた よこわりパン	ABCスープ ポイルキャベツ くだものもりあわせ 【セレクト】 ☆あげもの ★デザート ◎ミルメーク	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ いちご オレンジ アメリカンチェリー	パン マカロニ ★ムースシュー ★ムースエクレア ★ワッフル ◎ミルメークコーヒー ◎ミルメークココア	あぶら タルタルソース	757 28.5 24.4		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 こざかな	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	カレールウ	565 23.5 2.7		はし くだもの
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 まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん にら えのきだけ きりほしだいこん	はくさい しろねぎ だいこん もやし はくさいキムチ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	568 24.4 2.0		はし にゅうせいひん
28 (火)	ごはん	とうふじる だいずのいそに あつやきたまご	とうふ かまぼこ ひじき だいず ひらてん あつやきたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	580 23.5 2.1		はし やさい

*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：ブ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「はなっこりー」も花野菜です。

★9日ふく汁：2月9日は語呂合わせて「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。

