



令和7年度

2月

学校給食予定献立表

←インスタグラム
@sanyo_onoda.kyushoku

山陽小野田市学校給食センター



日	曜	献立名			主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品						
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校	中学校						
					1群	2群	3群	4群	5群										
【節分献立】2月3日は節分です。この日に年の数の豆を食べると健康で過ごせるといわれています。他にも、いわしを食べて体の邪気を追い払う風習もあるそうです。1日早いですが、節分献立を実施します。																			
2	月	ごはん	○	いわしのしょうが煮 しそひじきあえ みそ汁	にせつぶなめ いわし 大豆	牛乳		しょうが	米 黒糖 砂糖 でんぶん		606 24.2	743 28.5	種実類						
					ひじき		しそ	きゅうり キャベツ	砂糖										
				豆腐 油揚げ みそ		牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん えのきだけ											
【中3リクエスト献立】★マークのついた献立は、市内の中学3年生が、もう一度食べたいと思った給食のリクエストランキング上位の献立です。																			
3	火	★えびピラフ	○	とりにく だし 鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 オーリーブ油		676 26.4	791 31.6	くだもの						
				ハムサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 油										
				★焼きプリンタルト	えび	牛乳	にんじん	とうもろこし	焼きプリンタルト										
4	水	せわ 背割りパン	○	ドライカレー	大豆ミート 豚ひき肉 牛ひき肉		にんじん	たまねぎ にんにく		油	600 28.2	720 33.9	やさい						
				コンソメスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも										
				りんご		牛乳		りんご	パン										
5	木	ごはん	○	ちゅう華丼の具 中華丼の中華丼	豚肉 いか かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	砂糖 でんぶん 油		580 25.9	702 30.9	かいそう						
				アーモンド		牛乳			米	アーモンド									
				とりにく て や 鶏肉のごま照り焼き	鶏肉	牛乳			パン パン粉 砂糖	ごま									
6	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	きりぼし だいこん ちゅうわ 切干大根の中華丼			にんじん	きゅうり キャベツ ゆず吉マリネ	砂糖 オーリーブ油		600 27.8	703 31.4	さかな						
				フォー	焼き豚		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし 干しいたけ	フォー										
				【ふぐの日】2月9日はふぐの日です。「ふ(2)ぐ(9)」という語呂合わせが由来になっています。ふぐの取り扱い量が日本一の下関では、ふぐのことを「ふく」と呼び、縁起の良い魚として知られています。															
9	月	ごはん	○	にく ざんまい 肉みそねぎ三昧	豚ひき肉 みそ		ねぎ		砂糖	ごま油	611 26.2	739 31.6	やさい						
				じる ふぐ汁	まふぐ 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい	じゃがいも										
				おの ちゃ ★小野茶ムース		牛乳			米 小野茶ムース										
10	火	ごはん	○	ぶたにく あまからに 豚肉としらたきの白辛 煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう	砂糖 でんぶん しらたき	油 ごま	569 27.8	710 34.1	いも類						
				じる かきたま汁		牛乳			米										
				にく ★肉うどん	牛肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん 砂糖										
12	木	しょう ★小わかめごはん	○	じやこサラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖 油		582 20.9	701 24.8	たまご						
				あじわいプリン		牛乳 わかめ			米 あじわいプリン										
				クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい グリンピース	じゃがいも										
13	金	こめこ 米粉パン マーチャルビーンズ ★揚げパン(中3のみ)	○	きな粉		牛乳			パン 砂糖 マーチャルビーンズ 油		628 26.6	777 32.0	きのこ類						
				★ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし	ごまドレッシング										
				★ビビンバ	牛肉 炒り卵		にんじん ほうれん草	白菜キムチ もやし しょうが にんにく	砂糖 ごま油										
16	月	ごはん	○	すいぎょうざ ★水餃子スープ	スープ餃子 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ		米	567 23.2	705 28.4	種実類						
				★ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも 油										
				★フルーツカクテル		牛乳			米 麦										
17	火	むぎ 麦ごはん	○	しろみさかな 白身魚のレモンソースかけ	ホキ		青ビーマン	黄ピーマン たまねぎ レモン	砂糖		593 18.4	743 22.2	さかな						
				やさい 野菜スープ		牛乳			パン マーガリン										
				鶏肉 ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし												
【食育の日】毎月19日は食育の日として、地場産食材を多く使った給食を実施します。山口県内でどれたおいしい食材を味わいましょう。																			
【スマイル給食の日】今日は、スマイル給食の日です。みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食です。その日には、スマイルマークがついています。																			
19	木	ごはん	○	とり かわあ ★鶏の唐揚げ	鶏肉	牛乳		きゅうり	米 でんぶん 砂糖	油	594 23.6	740 28.4	くだもの						
				から ★ビリ辛きゅうり				ごぼう だいこん はくさい しょうが	ごま油										
				ぶたじる 豚汁	豚肉 みそ		にんじん ねぎ	はくさい しょうが	さつまいも こんにゃく										
20	金	こめこ 米粉パン ソフトチーズ	○	にくだんご 肉団子	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉		593 23.3	761 28.0	やさい						
				ゆでブロッコリー		牛乳 ソフトチーズ	ブロッコリー		パン										