

2月 こんだて表

令和6年度2月号

長門市学校給食センター



2月3日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。栄養バランスの良い食事を取り、十分な睡眠をとって、規則正しい生活を心がけましょう！

★マークは中学校3年生のリクエストから取り入れた献立です。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)】
			主に体をつくる もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる	
3	月	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	*ぼんかん* ぼんかんは、インドが原産とされるミカンの仲間、アジア各地で栽培されています。酸味が少なく甘味が強いのが特徴です。 【637kcal、26.9g、1.6g】
		鶏肉と大豆の煮物	鶏肉・大豆・生揚げ	人参・ごぼう・さやいんげん・干しいたけ	こんにやく・砂糖・油	
		しらす和え	しらす干し	だいこん・キャベツ・人参	ごま・砂糖	
		ぼんかん		ぼんかん		
4	火	セルフバーガー／牛乳	牛乳		コッペパン	*マカロニ* マカロニは、イタリア料理に使われるパスタの1つです。小麦粉に水を加えて練って生地を作り、色んな形にし乾燥させて作ります。 【587kcal、24.5g、2.7g】
		A B C スープ★	ベーコン	たまご・人参・しめじ・パセリ	マカロニ・じゃがいも・油	
		照り焼きハンバーグ	チキン照り焼きハンバーグ			
		ポイルキャベツ		キャベツ・人参		
5	水	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	～薬味ソース～ 薬味には、料理の味を引き立てて風味を出し、食欲を増進させる効果があります。今日は、しょうが・にんにく・ねぎを使ってソースを作りました。 【608kcal、23.8g、2.4g】
		豆腐とわかめのスープ	豆腐・わかめ	はくさい・人参・小松菜	ごま油	
		さばの唐揚げ薬味ソースがけ	さば	しょうが・にんにく・ねぎ	あぶら・砂糖・片栗粉	
		春雨サラダ★	チキンハム	もやし・きゅうり・人参	はるさめ・さとう・春雨・砂糖	
6	木	わかめごはん★／牛乳	わかめご飯の素・牛乳		こめ	*高野豆腐* 高野豆腐は豆腐を凍らせ、乾燥させて作られています。スポンジ状になるため、だしがしみこみ、煮物がおいしくなります。 【610kcal、30.4g、2.1g】
		こうや豆腐・たまご高野豆腐の卵とじ	ぶたにく・たまご・こうや豆腐	たまご・人参・きぬさや・干しいたけ	あぶら・さとう・油・砂糖	
		ささみの和え物	ささみ(水煮)	キャベツ・小松菜・人参	砂糖・ごま	
7	金	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	～ヤンニョムチキン～ ヤンニョムチキンは、揚げた鶏肉に甘いタレをからめた韓国の料理です。タレには、唐辛子みそと呼ばれるコチュジャンを混ぜています。 【657kcal、22.5g、2.0g】
		ビーフンスープ	焼き豚	きくらげ・たまご・人参・チンゲンサイ	ビーフン	
		ヤンニョムチキン★	とりにく・鶏肉	にんにく	かたくり・油・砂糖・ごま・ごま油	
		もやしのナムル★		もやし・はなっこり・人参	さとう・砂糖・ごま油	
10	月	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	*ふぐ* ふぐは山口県の「県魚」で、縁起をかつぎ「ふく」と呼ぶ地域もあります。2月9日は「ふ(2)く(9)」と読む語呂合わせから、下関ふく連盟によって「ふくの日」と制定されました。 【616kcal、24.5g、1.5g】
		じゃがいものそばろ煮	とりにく・たまご・鶏肉・生揚げ	たまご・人参・さやいんげん	じゃがいも・糸こんにやく・砂糖・油	
		小ふぐの唐揚げ	小ふぐの唐揚げ		あぶら・油	
		きざしわかめの佃煮和え	きざしわかめ佃煮	キャベツ・きゅうり		
12	水	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	*バナナチップ* バナナをスライスして、ココナツオイルで揚げてあります。しっかりかんで食べましょう。 【592kcal、25.7g、1.7g】
		はっばうさい八宝菜	ぶたにく・豚肉・えび	たまご・白菜・きくらげ・人参・しょうが	あぶら・ごま油・片栗粉	
		せんざき千切りじゃがいものナムル★	とりにく・鶏肉	キャベツ・きゅうり	じゃがいも・砂糖・ごま油	
		バナナチップ		バナナチップ		
13	木	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	*魚そうめん* そうめんは小麦粉から作られますが、魚そうめんは、魚のすり身を使いそうめん状に絞り出したものです。かまぼこやちくわと同じく、魚からできる練りものです。 【582kcal、24.5g、2.0g】
		魚そうめん汁	魚そうめん・豆腐	たまご・人参・ねぎ		
		鶏肉のごま酢がけ	とりにく・鶏肉		ごま・砂糖・片栗粉	
		しそひじき和え	しそひじき	キャベツ・小松菜・人参		
14	金	おぎざ麦ごはん／牛乳	牛乳		こめ・おおぎざ	*大麦* 大麦にはたんぱく質、ミネラル、ビタミン、食物せんいが多く含まれています。食物せんいには、おなかの調子を整えて、便秘や肥満を予防する効果があります。 【670kcal、21.9g、2.2g】
		ハヤシライス★	ぎゅうにく・牛肉	たまご・人参・えだまめ・にんにく	じゃがいも・油	
		ツナマヨサラダ	まぐろ(水煮)	キャベツ・ほうれんそう・人参	ノンエッグマヨネーズ	
		ミルクココア★			ミルクココア	

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)】
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだ ちようし などの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる	
17	月	ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	～チキンチキンごぼう～ チキンチキンごぼうは、山口県 で生まれた給食の人気メニュー です。油で揚げた鶏肉とごぼう を甘いタレでからめて作りま す。 【729kcal、23.4g、2.2g】
		とうふじる 豆腐汁	とうふ 豆腐・豆腐・みそ	はくさい だいこん にんじん 白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ		
		チキンチキンごぼう★	とりにく 鶏肉	ごぼう・えだまめ ごぼう・枝豆	かたくりこ さとう あぶら 片栗粉・砂糖・油	
		はちみつレモンゼリー★			はちみつレモンゼリー	
18	火	コッペパン／牛乳	牛乳		コッペパン	～チャウダー～ チャウダーは、アメリカの料理 で、魚介類やじゃがいも、ペー コン、クリームなどを入れて煮 込んだ、具だくさんのスープで す。 【630kcal、22.6g、2.3g】
		サーモンチャウダー	さけ ぎゆうにゆう 鮭・牛乳・ベーコン・い んげん豆	たま にんじん 玉ねぎ・人参・とうもろこし・パセリ	じゃがいも・あぶら 油	
		ハムサラダ★	チキンハム	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり	あぶら さとう 油・砂糖	
		いちごジャム			いちごジャム	
19	水	ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	☆ながと食の日☆ 長門市でとれたすずき、あおり いか、キャベツやねぎを使用し た献立です。今日の食材は、全 て山口県で作られたものです。 味わっていただきますよ。 【564kcal、25.6g、1.5g】
		豆腐汁	とうふ 豆腐	はくさい にんじん 白菜・人参・しいたけ・ほうれんそう		
		すずきの竜田揚げ	すずき	しょうが	かたくりこ あぶら 片栗粉・油	
		ぬた★	いか・みそ	ねぎ・キャベツ	さとう 砂糖	
20	木	ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	＊いよかん＊ いよかんは、1885年に山口県で 発見された柑橘ですが、伊予の 国(現在の愛媛県)でたくさん栽 培されたことから「伊予柑」と いう名前がつけました。うす皮 には少し苦味があるので苦手な 人はむいて食べましょう。 【605kcal、23.5g、1.8g】
		なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮	なまあ ぶたにく 生揚げ・豚肉	たま にんじん ほ 玉ねぎ・たけのこ・チンゲンサイ・人参・干 しいたけ・しょうが	さとう あぶら あぶら かたくりこ 砂糖・油・ごま油・片栗粉	
		ごまじゃこサラダ	しらす ぼ 干し	キャベツ・きゅうり・人参	さとう 砂糖・ごま・ごま油	
		いよかん		いよかん		
21	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん／牛乳	牛乳		こめ むぎ 米・麦	～フルーツ白玉～ 白玉だんごは、もち米を細かい 粉にした「白玉粉」から作られ ています。もちもちしておい いですが、そのまま飲み込むの どに詰まりやすい食べ物なの で、よくかんで食べましょう。 【671kcal、21.5g、1.5g】
		やさしい 野菜たっぷりカレー★	ぶたにく 豚肉	たま にんじん 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・はなっこりー・マッシュ ルーム・とうもろこし・しょうが・にんにく	じゃがいも・あぶら 油	
		フルーツ白玉★		みかん (缶) ・もも (缶) ・パイン (缶) ・ まぜまぜゼリー缶 (みかん・和なし・もも)	しらたまだんご 白玉団子・いちごゼリー・サ イダー	
25	火	きなこ揚げパン★／牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳・きなこ		コッペパン・さとう あぶら 砂糖・油	～ポトフ～ ポトフは、フランスの家庭料理 の一つです。肉と野菜をじっくり と煮込んだスープで、ひとさ らで栄養バランスがとれる一品 です。 【668kcal、25.2g、2.2g】
		ポトフ★	とりにく 鶏肉	たま にんじん 玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん・に んにく	じゃがいも・あぶら 油	
		マカロニサラダ	ロースハム	きゅうり・あか ピーマン	マカロニ・ノンエッグマヨ ネーズ	
26	水	ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	＊豚肉＊ 豚肉には、「たんぱく質」や「ビ タミンB1」がたくさん含まれてい ます。ビタミンB1は、体内で「炭 水化物」がエネルギーに変わるの を助けたり、疲れをとりやすくす るなどの効果があります。 【600kcal、24.6g、1.8g】
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく とうふ 豚肉・豆腐・みそ	ごぼう・人参・大根・ねぎ	さつまいも・こんにやく	
		いわしの梅煮	いわしの ume 梅煮			
27	木	しおこんぶ あ 塩昆布和え	しおこんぶ 塩昆布	キャベツ・小松菜・人参		＊春巻き＊ 春巻きは、立春の頃に新芽を出 した野菜を具材として巻いて作 られたことから「春巻き」と呼 ばれるようになりました。 【657kcal、20.9g、1.7g】
		ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	
		ちゅうかうたまご 中華風卵スープ	たまご ぶたにく 卵・豚肉	たま にんじん 玉ねぎ・きくらげ・人参・きぬさや	かたくりこ あぶら 片栗粉・油	
28	金	はるま 春巻き★	はるま 春巻き		あぶら 油	＊もずく＊ もずくは、わかめや昆布と同じ 海藻 (かいそう) の仲間です。 他の海藻にくっついて育つこと から、「藻 (も) につく」とい う意味で、「もずく」と呼ばれ るようになりました。 【607kcal、24.6g、2.4g】
		きりぼしだいこん 切干大根のナムル	まぐろ (みず) 煮 まぐろ (水煮)	きりぼしだいこん 切干大根・きゅうり・人参	ごま油・さとう ごま・砂糖・ごま	
		ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	
28	金	もずく汁	とうふ 豆腐・もずく・かまぼこ	たま にんじん 玉ねぎ・人参・えのきたけ・ねぎ		＊もずく＊ もずくは、わかめや昆布と同じ 海藻 (かいそう) の仲間です。 他の海藻にくっついて育つこと から、「藻 (も) につく」とい う意味で、「もずく」と呼ばれ るようになりました。 【607kcal、24.6g、2.4g】
		ぶたにく や 豚肉のみそ焼き	ぶたにく づ 豚肉のみそ漬			
		ごま和え		キャベツ・人参・ほうれんそう・もやし	ごま・砂糖	

中学校3年生からのリクエスト給食

中学校3年生の給食回数も残り少なくなりました。少しでも給食で楽しい思い出を作ってもらえるよう、市内中学3年生から、リクエストの多かった献立メニューが1月から3月の期間に登場します。

※給食センターでの作業や材料、金額そして栄養価等を考えて献立を作成しました。



たくさんのリクエスト
ありがとうございました！