



令和7年度2月

号

長門市学校給食センター



2月4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とり、十分な睡眠をとって、規則正しい生活を心がけましょう！

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。 ★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。

	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) 食塩相当量 (g)】	
		体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪		
2 月	ごはん／牛乳	牛乳				米		☆節分の日献立☆ 節分の日に、年の数や年にひとつ足した数の豆を食べるといわれています。山口県には、大きな幸せをつかむという意味を込めて、くじらを食べる習慣があります。 【779kcal、34.8g、2.1g】	
	けんちん汁	鶏肉・豆腐 油揚げ		人参・ねぎ	大根・ごぼう	こんにゃく・ 里芋	油		
	くじらの竜田揚げ★	くじらの竜田揚げ					油		
	きゅうりの酢の物	わかめ	人参	もやし・きゅうり		砂糖			
	節分豆	黒糖豆							
3 火	黒糖パン／牛乳		牛乳			黒糖パン		～鶏肉のパン粉焼き～ 鶏肉に塩・こしょう・しょうゆ・マヨネーズで味付けをし、パン粉をまぶしてオーブンで焼いた料理です。 【833kcal、31.8g、3.6g】	
	コンソメスープ	ベーコン		人参・パセリ	白菜・玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油		
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉				パン粉	ノンエッグマヨネーズ		
	甘夏みかんサラダ★				キャベツ・きゅうり 甘夏(缶)	砂糖	油		
4 水	ごはん／牛乳		牛乳			米		*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 使いつる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。 【701kcal、30.7g、2.0g】	
	魚そうめん汁	魚そうめん・ 豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ				
	さわらの照り焼き	さわら			しょうが				
	ごま和え			ほうれんそう・人参	キャベツ	砂糖	ごま		
5 木	ごはん／牛乳		牛乳			米		*ぽんかん* ぽんかんは、インドが原産とされ るミカンの仲間で、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。 【759kcal、31.1g、2.1g】	
	八宝菜	豚肉・いか うずら卵		人参・チンゲンサイ	玉ねぎ・白菜・きくらげ しょうが	片栗粉	油・ごま油		
	千切りじゃがいものナムル	鶏ささみ(水 煮)			キャベツ・きゅうり	じゃがいも・ 砂糖	ごま油		
	ぽんかん				ぽんかん				
6 金	ごはん／牛乳		牛乳			米		☆ふくつみれ鍋☆ 長門市の高校生がフジミツ(株)と 協力して開発した『ふくつみれ』 をつかったメニューです。 【743kcal、27.6g、3.1g】	
	ふくつみれ鍋	ふくつみれ・ みそ・豆腐		人参・ねぎ	白菜・ごぼう・大根				
	磯香和え★	のり	人参・はなっこりー	もやし・キャベツ		砂糖			
	ベビーチーズ	ベビーチー ズ							
9 月	小菜めし／牛乳		牛乳	青菜(菜めしの素)		米		*はちみつ* はちみつは、ミツバチが花のみつ を集めてつくる自然の甘味料です。 中学3年生のデザートのリク エスト第1位のはちみつレモンゼ リーが登場します。 【765kcal、24.0g、2.9g】	
	肉うどん★	牛肉・油揚げ		人参・ねぎ	干ししいたけ	うどん・砂糖			
	塩昆布和え		塩昆布		キャベツ・きゅうり				
	はちみつレモンゼリー★					はちみつレモンゼリー			
10 火	きなこ揚げパン★／牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・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。 【867kcal、32.5g、3.1g】	
	ポトフ★	鶏肉・ワインナー		人参・さやいんげ ん	玉ねぎ・キャベツ にんにく	じゃがいも	油		
	マカロニサラダ★	ロースハム		赤ピーマン	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		
12 木	ごはん／牛乳		牛乳			米		～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。 【835kcal、24.5g、2.2g】	
	中華風卵スープ	卵・豚肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・干ししいたけ	片栗粉	油		
	春巻き★	春巻き					油		
	春雨サラダ★	チキンハム		人参	もやし・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油		
13 金	麦ごはん／牛乳		牛乳			米・麦		*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。 【783kcal、26.9g、2.9g】	
	ハヤシライス★	牛肉		人参	玉ねぎ・枝豆・マッシュ ルーム・にんにく	じゃがいも	油		
	ツナサラダ	まぐろ(水 煮)		ブロッコリー・人参	大根	砂糖	油		
	ミルメーカー ココア★					ミルメーカー コ コア			

	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) 食塩相当量 (g)】	
		体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪		
16	ごはん／牛乳		牛乳			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ことを助けるはたらきがあります。 【769kcal、28.1g、2.7g】	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・大根	さつまいも			
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮							
	茎わかめの佃煮和え		茎わかめの佃煮		キャベツ・きゅうり				
17	コッペパン／牛乳		牛乳			コッペパン		~ミネストローネ~ ミネストローネは、イタリアの家庭料理で野菜がたくさん入ったスープです。季節や家庭で具材は違いますが、日本ではトマトを使ったスープとして親しまれています。 【812kcal、31.0g、3.7g】	
	はちみつ＆マーガリン★					はちみつ&マーガリン			
	ミネストローネ★	ベーコン		トマト(缶)・人参・さやいんげん	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油		
	ホキのバジルフライ	ホキのバジルフライ					油		
18	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	*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。しっかりとかんで食べましょう。 【687kcal、26.4g、3.2g】	
	キムチチャーハン★／牛乳	豚肉	牛乳	人参	白菜キムチ	米	ごま油		
	ビーフンスープ	焼き豚		人参・チンゲンサイ	玉ねぎ	ビーフン			
	切干大根のナムル	チキンハム			切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油		
19	バナナチップ				バナナチップ			☆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しょう。 【712kcal、31.2g、1.7g】	
	ごはん／牛乳		牛乳			米			
	豆腐汁	豆腐		人参・ほうれんそう	白菜・しいたけ				
	すずきの竜田揚げ	すずき			しょうが	片栗粉	油		
20	ぬた★	いか・みそ		ねぎ	キャベツ	砂糖		*大豆* 大豆は「烟の肉」とよばれるほど、体をつくるたんぱく質が多い食べ物です。みそ・豆腐・納豆など、さまざまな食品に変化して、私たちの食事に登場しています。 【806kcal、30.9g、1.7g】	
	ごはん／牛乳		牛乳			米			
	鶏肉と大豆の煮物	鶏肉・大豆・生揚げ		人参・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油		
	しそひじき和え		しそひじき	小松菜・人参	キャベツ	ごま			
24	りんご				りんご			~チャウダー~ チャウダーは、アメリカの料理で、魚介類や野菜などを入れて煮込んだ、具だくさんのスープです。 【839kcal、27.9g、3.2g】	
	キャロットパン／牛乳		牛乳			キャロットパン			
	サーモンチャウダー	鮭・ベーコン・いんげん豆	牛乳	人参・ブロッコリー	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油		
	れんこんサラダ	チキンハム		人参	れんこん・きゅうり	砂糖	油		
25	ごはん／牛乳		牛乳			米		*ごま* ごまは、小さなつぶに栄養がたっぷりつまった食べ物です。くるみやピーナッツなどと同じ種実の仲間で、その半分は脂質でできています。 【757kcal、28.8g、2.2g】	
	生揚げの中華煮	豚肉・生揚げ		チンゲンサイ・人参	玉ねぎ・たけのこ・しょうが・干ししいたけ	砂糖・片栗粉	ごま油		
	ごまじゃこサラダ		しらす干し	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油		
	オレンジ				オレンジ				
26	ごはん／牛乳		牛乳			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辛いタレでからめて作ります。 【877kcal、31.0g、2.7g】	
	豆乳汁	豆腐・豆乳・みそ		人参・ねぎ	大根・もやし	じゃがいも			
	チキンチキンごぼう★	鶏肉			枝豆・ごぼう	片栗粉・砂糖	油		
	冷凍ヨーグルト★		ヨーグルト						
27	麦ごはん／牛乳		牛乳			米・麦		~フルーツポンチ~ フルーツポンチは、サイダーやシリップなどにカットした色とりどりのフルーツをたっぷり入れたデザートです。 【804kcal、24.2g、2.2g】	
	野菜たっぷりカレー★	豚肉		人参・はなっこりー・かぼちゃ	玉ねぎ・とうもろこし・しょウガ・にんにく	じゃがいも	油		
	フルーツポンチ★				みかん(缶)・もも(缶)・パイン(缶)	ゼリー(いちご・サイダー)・ナタデココ・サイダー			

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、リクエストの多かった献立メニューが登場します。お楽しみに！
※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！