

2月こんだて表

令和7年度2月号

長門市学校給食センター

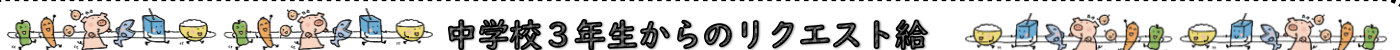
2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。栄養バランスの良い食事をとり、十分な睡眠をとって、規則正しい生活を心がけましょう！

※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 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)】
			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	
2	月	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	☆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1年を元気に過ごすことができ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。 【616kcal、28.4g、1.7g】
		けんちん汁	鶏肉・豆腐・油揚げ	人参・大根・ごぼう・ねぎ	こんにゃく・里芋・油	
		くじらの竜田揚げ★	くじらの竜田揚げ		あぶら油	
		きゅうりの酢の物	わかめ	もやし・きゅうり・人参	さとう砂糖	
		せつぶんめ節分豆	黒糖まめ			
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。 【620kcal、24.8g、2.7g】
		コンソメスープ	ベーコン	白菜・たまねぎ・人参・とうもろこし・パセリ	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)	油・砂糖	
4	水	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。 【556kcal、25.2g、1.7g】
		魚そうめん汁	魚そうめん・豆腐	たまねぎ・人参・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・キャベツ・人参	ごま・砂糖	
5	木	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。 【602kcal、25.5g、1.7g】
		八宝菜	豚肉・いか・うずらたまご	たまねぎ・白菜・きくらげ・人参・チンゲンサイ・しょうが	かたくりこあぶら片栗粉・油・ごま油	
		千切りじゃがいものナムル	鶏ささみ(みず煮)	キャベツ・きゅうり	じゃがいも・砂糖・ごま油	
		ぼんかん		ぼんかん		
6	金	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	☆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。 【585kcal、22.5g、2.4g】
		ふくつみれ鍋	みそ・ふくつみれ・豆腐	白菜・人参・ごぼう・大根・ねぎ		
		磯香和え★	のり	もやし・人参・はなっこりー・キャベツ	さとう砂糖	
		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)	こめ	*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。 【627kcal、19.8g、2.3g】
		肉うどん★	牛肉・油揚げ	人参・ほししいたけ・ねぎ	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	牛乳・きなこ		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。 【681kcal、26.2g、2.3g】
		ポトフ★	鶏肉・ウィンナー	たまねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん にんにく	じゃがいも・油	
		マカロニサラダ★	ロースハム	きゅうり・赤ピーマン	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
12	木	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	～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。 【651kcal、20.0g、1.7g】
		中華風卵スープ	たまご・ぶたにく・卵・豚肉	たまねぎ・人参・ほししいたけ・ねぎ	かたくりこあぶら片栗粉・油	
		春巻き★	春巻き		あぶら油	
		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・ごま油	
13	金	麦ごはん／牛乳	牛乳		こめ・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。 【637kcal、22.3g、2.1g】
		ハヤシライス★	牛肉	たまねぎ・人参・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)	だいこん大根・ブロッコリー・人参	さとう砂糖・油	
		ミルメークココア★			ミルメークココア	

		食品 栄養素 こんだて	主 材 料			給食一口メモ
			おも 主 主に体をつくる もとになる	な 主 主に体の調子を整える もとになる	ざい 主 主にエネルギーの もとになる	【エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
16	月	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	*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るはたらきがあります。 【608kcal、23.3g、2.0g】
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ	ごぼう・人参・大根・ねぎ	さつまいも	
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮			
		きずなめしの佃煮和え	きずなめしの佃煮	キャベツ・きゅうり		
17	火	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。 【617kcal、24.3g、2.6g】
		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	たまご・トマト(缶)・人参・さやいんげん・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		あぶら油	
		グリーンサラダ		ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	さとう・あぶら砂糖・油	
18	水	キムチチャーハン★／牛乳	牛乳・豚肉	人参・白菜キムチ	こめ・ごま油	*バナナチップ* バナナをスライスして、ココナッ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。 【569kcal、22.4g、2.6g】
		ビーフンスープ	やき豚	たまご・人参・チンゲンサイ	ビーフン	
		切り干し大根のナムル	チキンハム	切り干し大根・きゅうり	さとう・ごま・ごま油	
		バナナチップ		バナナチップ		
19	木	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	☆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。 【562kcal、25.4g、1.6g】
		豆腐汁	豆腐	人参・白菜・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	あぶら油・片栗粉	
		ぬた★	いか・みそ	ねぎ・キャベツ	さとう砂糖	
20	金	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	*大豆* 大豆は「畑の肉」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。 【639kcal、25.0g、1.4g】
		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	こんにゃく・さとう・あぶら油	
		しそひじき和え	しそひじき	こまつな・人参・キャベツ	ごま	
		りんご		りんご		
24	火	キャロットパン／牛乳	牛乳		キャロットパン	～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、ベーコン、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。 【675kcal、23.0g、2.6g】
		サーモンチャウダー	さけ・ベーコン	たまご・人参・とうもろこし・ブロッコリー	じゃがいも・油	
		れんこんサラダ	チキンハム	れんこん・きゅうり・人参	あぶら油・さとう砂糖	
25	水	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	*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、その半分は脂質でできています。 【593kcal、23.4g、1.8g】
		なまあじ生揚げの中華煮	なまあじ生揚げ・豚肉	たまご・たけのこ・チンゲンサイ・人参	さとう砂糖・ごま油・片栗粉	
		ごまじゃこサラダ	しらす干し	キャベツ・きゅうり・人参	さとう砂糖・ごま・ごま油	
		オレンジ		オレンジ		
26	木	ごはん／牛乳	牛乳		こめ	～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。 【701kcal、25.6g、2.2g】
		豆腐汁	豆腐・豆乳・みそ	だいこん・人参・もやし・ねぎ	じゃがいも	
		チキンチキンごぼう★	とり肉	ごぼう・枝豆	かたくりこ片栗粉・さとう砂糖・油	
		冷凍ヨーグルト★	ヨーグルト			
27	金	ごはん／牛乳	牛乳		こめ・むぎ	～フルーツポンチ～ フルーツポンチは、サイダーやシロ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。 【643kcal、20.1g、1.7g】
		野菜たっぷりカレー★	豚肉	たまご・人参・はなっこりー・かぼちゃ・とうもろこし・しょうが・にんにく	じゃがいも・油	
		フルーツポンチ★		みかん(缶)・もも(缶)・パイナップル(缶)	ゼリー(いちご・サイダー)	



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、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す