

※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	おもな材料			給食一ロメモ 【エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を整える もとになる	おもにエネルギーの もとになる	
2 月	ごはん／牛乳	牛乳		ごめ 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、大きな寄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 あぶら 油	
	くじらの竜田揚げ★	くじらの竜田揚げ		さとう 砂糖	
	きゅうりの酢の物	わかめ	もやし・きゅうり・人参		
3 火	黒糖パン／牛乳	牛乳		こくとう 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・玉ねぎ・人参・とうもろこし・パセリ	じゃがいも・油 パン粉	
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		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)	あぶらさとう 油・砂糖	
4 水	ごはん／牛乳	牛乳		ごめ 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。 【556kcal、25.2g、1.7g】
	魚そうめん汁	魚そうめん・豆腐	玉ねぎ・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・さとう 砂糖	
5 木	ごはん／牛乳	牛乳		ごめ 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。 【602kcal、25.5g、1.7g】
	八宝菜	豚肉・いか・うずら卵	玉ねぎ・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(水煮)	キャベツ・きゅうり	じゃがいも・砂糖・ごま油 あぶら	
	ぽんかん		ぽんかん		
6 金	ごはん／牛乳	牛乳		ごめ 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。 【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・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)	ごめ 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。 【627kcal、19.8g、2.3g】
	肉うどん★	牛肉・油揚げ	人参・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		さとう 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・ウインナー	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん にんにく	じゃがいも・油 あぶら	
	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	
	ごはん／牛乳	牛乳		ごめ 米	
12 木	中華風卵スープ	卵・豚肉	玉ねぎ・人参・干しこり・ねぎ	かたくりこ・あぶら 片栗粉・油	～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】
	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 あぶら	
	麦ごはん／牛乳	牛乳		ごめ・むぎ 米・麦	
13 金	ハヤシライス★	牛肉	玉ねぎ・人参・枝豆・マッシュルーム・にんにく	じゃがいも・油 あぶら	*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】
	ツナサラダ	まぐろ(水煮)	大根・ブロッコリー・人参	さとう・あぶら 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	おも 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)】
		おも からだ 主に体をつくる もとになる	おも からだ 主に体の調子を整える もとになる	おも 主にエネルギーの もとになる	
16 月	ごはん／牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	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。 【608kcal、23.3g、2.0g】
	豚汁	ぶたじる 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			
	茎わかめの佃煮和え	くきわかめの佃煮	キャベツ・きゅうり		
17 火	コッペパン／牛乳	ぎゅうにゅう 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 玉ねぎ・トマト(缶)・人参・さやいんげん・にんにく	じゃがいも・油 あぶら	
	ホキのバジルフライ	ホキのバジルフライ		あぶら 油	
18 水	グリーンサラダ		プロッコリー・キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖・油 あぶら	*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。しっかりとからかんで食べましょう。 【569kcal、22.4g、2.6g】
	キムチチャーハン★／牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳・豚肉	にんじん はくさい 人参・白菜キムチ	こめ 米・ごま油 あぶら	
	ビーフンスープ	や ぶた 焼き豚	たま 玉ねぎ・人参・チンゲンサイ	ビーフン	
	切り干大根のナムル	チキンハム	きりぼしだいこん 切り干大根・きゅうり	さとう 砂糖・ごま・ごま油 あぶら	
19 木	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。 【562kcal、25.4g、1.6g】
	ごはん／牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	
	豆腐汁	とうふ 豆腐	にんじん はくさい 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 ねぎ・キャベツ	あぶら 油・片栗粉 さとう 砂糖	
20 金	ぬた★	いか・みそ			*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。 【639kcal、25.0g、1.4g】
	ごはん／牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	
	鶏肉と大豆の煮物	とりにく だいぞく にもの 鶏肉・大豆・生揚げ	にんじん・ごぼう・さやいんげん	こんにゃく・砂糖・油 あぶら	
	しそひじき和え	しそひじき	こまつな 小松菜・人参・キャベツ	ごま	
24 火	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】
	キャロットパン／牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		キャロットパン	
	サーモンチャウダー	さけ 鮭・ベーコン 牛乳・いんげん豆	たま 玉ねぎ・人参・とうもろこし・プロッコリー	じゃがいも・油 あぶら	
	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 さとう 油・砂糖	
25 水	ごはん／牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 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ます。 【593kcal、23.4g、1.8g】
	なまあ 生揚げの中華煮	なまあ ちゅうかに 生揚げ・豚肉	たま 玉ねぎ・たけのこ・チングンサイ・人参 ほ 干ししいたけ・しょうが	さとう 砂糖・ごま油・片栗粉 あぶら かたくりこ	
	ごまじゃこサラダ	しらす干し	にんじん キャベツ・きゅうり・人参	さとう 砂糖・ごま・ごま油 あぶら	
	オレンジ		オレンジ		
26 木	ごはん／牛乳	ぎゅうにゅう 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辛いタレでからめて作ります。 【701kcal、25.6g、2.2g】
	豆乳汁	とうふ とうにゅうじる 豆乳・豆乳・みそ	だいこん 大根・人参・もやし・ねぎ	じゃがいも	
	チキンチキンごぼう★	とりにく 鶏肉	ごぼう・枝豆	かたくりこ 片栗粉・砂糖・油	
	れいとう 冷凍ヨーグルト★	ヨーグルト			
27 金	麦ごはん／牛乳	むぎ ぎゅうにゅう 牛乳		こめ むぎ 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さ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】
	やさい 野菜たっぷりカレー★	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ・人参・はなっこりー・かぼちゃ どうもろこし・しょうが・にんにく	じゃがいも・油 あぶら	
	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)	



### 中学校3年生からのリクエスト給

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