

# 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！

★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					給食一ロメモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (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
3	月	ごはん/牛乳		牛乳			米	*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。 【808kcal、33.3g、1.8g】	
		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・干しいたけ	こんにやく・砂糖		油
		しらす和え		しらす干し	人参	大根・キャベツ	砂糖		ごま
		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。 【817kcal、33.6g、4.2g】	
		ABCスープ★	ベーコン		人参・パセリ	玉ねぎ・しめじ	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						
		ボイルキャベツ			人参	キャベツ			
		チーズ		チーズ					
5	水	ごはん/牛乳		牛乳			米	~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。 【747kcal、28.8g、2.7g】	
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	人参・小松菜	白菜			ごま油
		さばの唐揚げ薬味ソースがけ	さば		ねぎ	しょうが・にんにく	片栗粉・砂糖		油
		春雨サラダ★	チキンハム		人参	もやし・きゅうり	春雨・砂糖		
6	木	わかめごはん★/牛乳		わかめご飯の素・牛乳			米	*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。 【755kcal、37.3g、2.9g】	
		高野豆腐の卵とじ	豚肉・卵・高野豆腐		人参・きぬさや	玉ねぎ・干しいたけ	砂糖		油
		ささみの和え物	ささみ(水煮)		小松菜・人参	キャベツ	砂糖		ごま
7	金	ごはん/牛乳		牛乳			米	~ヤンニョムチキン~ ヤンニョムチキンは、揚げた鶏肉に甘辛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。 【823kcal、27.8g、2.3g】	
		ビーフンスープ	焼き豚		人参・チンゲンサイ	玉ねぎ・きくらげ	ビーフン		
		ヤンニョムチキン★	鶏肉			にんにく	片栗粉・砂糖		油・ごま・ごま油
		もやしのナムル★			はなっこりー・人参	もやし	砂糖		ごま油
10	月	ごはん/牛乳		牛乳			米	*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。 【769kcal、29.8g、2.0g】	
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉・生揚げ		人参・さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも・系こんにやく・砂糖		油
		小ふぐの唐揚げ	小ふぐの唐揚げ						油
		茎わかめの佃煮和え		茎わかめ佃煮		キャベツ・きゅうり			
12	水	ごはん/牛乳		牛乳			米	*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。 【724kcal、31.0g、2.2g】	
		八宝菜	豚肉・えび		人参	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
		バナナチップ				バナナチップ			
13	木	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。 【724kcal、29.9g、2.3g】	
		魚そうめん汁	魚そうめん・豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ			
		鶏肉のごま酢がけ	鶏肉				砂糖・片栗粉		ごま
		しそひじき和え		しそひじき	小松菜・人参	キャベツ			
14	金	麦ごはん/牛乳		牛乳			米・大麦	*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。 【825kcal、26.5g、2.9g】	
		ハヤシライス★	牛肉		人参	玉ねぎ・枝豆・にんにく	じゃがいも		油
		ツナマヨサラダ	まぐろ(水煮)		ほうれんそう・人参	キャベツ			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						給食一ロメモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (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	
17	月	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。 【885kcal、28.4g、2.7g】
		豆乳汁	豆腐・豆乳・みそ		人参・ねぎ	白菜・大根・しめじ			
		チキンチキンごぼう★	鶏肉			ごぼう・枝豆	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、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。 【832kcal、29.2g、2.9g】
		サーモンチャウダー	鮭・ベーコン・いんげん豆	牛乳	人参・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油	
		ハムサラダ★	チキンハム		ブロッコリー	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	
		いちごジャム						いちごジャム	
19	水	ごはん/牛乳		牛乳				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。 【694kcal、31.1g、1.7g】
		豆腐汁	豆腐		ほうれんそう・人参	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	
		ぬた★	いか・みそ		ねぎ	キャベツ	砂糖		
20	木	ごはん/牛乳		牛乳				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」という名前がつけられました。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。 【748kcal、28.5g、2.2g】
		生揚げの中華煮	生揚げ・豚肉		人参・チンゲンサイ	玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・しょうが	砂糖・片栗粉	油・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	
		いよかん				いよかん			
21	金	麦ごはん/牛乳		牛乳				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。もちもちしておいしいですが、そのまま飲み込むと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。 【833kcal、25.8g、2.0g】
		野菜たっぷりカレー★	豚肉		かぼちゃ・人参・はなっこりー	玉ねぎ・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	油	
		フルーツ白玉★				みかん(缶)・もも(缶)・パイナップル(缶)・まぜまぜゼリー缶(みかん・和なし・もも)	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	きなこ	牛乳				コッペパン・砂糖	～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。 【845kcal、31.1g、2.9g】
		ポトフ★	鶏肉		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	
26	水	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のを助れたり、疲れをとりやすくするなどの効果があります。 【746kcal、29.9g、2.5g】
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		
		いわしの梅煮	いわしの梅煮						
		塩昆布和え		塩昆布	小松菜・人参	キャベツ			
27	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。 【824kcal、25.3g、2.0g】
		中華風卵スープ	卵・豚肉		人参・きぬさや	玉ねぎ・きくらげ	片栗粉	油	
		春巻き★	春巻き					油	
		切干大根のナムル	まぐろ(水煮)		人参	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
28	金	ごはん/牛乳		牛乳				米	*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。 【756kcal、29.7g、2.9g】
		もずく汁	豆腐・かまぼこ	もずく	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ			
		豚肉のみそ焼き	豚肉のみそ漬け						
		ごま和え			ほうれんそう・人参	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	

### 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！