

令和6年度2月分学校給食献立表

山口大学教育学部附属光学園

小学校 中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
節分献立									
3月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	624 kcal	750 kcal	卵
	鯨カツ		★くじら		★パン粉, ★小麦粉, あぶら	とんかつソース, ウスターソース	28 g	35.5 g	魚
	ちくわとこまつなのゆかりあえ	○	★ちくわ	こまつな, キャベツ, だいずもやし	さとう	ゆかり, す, しょうゆ	2.1 g	3.1 g	乳製品
	けんちん汁		とりにく, とうふ	ごぼう, だいこん, にんじん, ほししいたけ, ねぎ	こんにゃく	かつおだし, こんぶだし, にぼしだし, しょうゆ, さけ			
	福豆		だいず						
4月	黒糖パン		★だっしふんにゅう		こめこ, ★こむぎこ, さとう, ショートニング, あぶら, 黒糖	しお	611 kcal	841 kcal	小魚
	魚肉ソーセージのジャーマンポテト	○	★ぎよにく, こむぎたんぱく	キャベツ, とうもろこし, ブロッコリー, にんにく	じゃがいも, あぶら	コンソメ, こしょう	28.9 g	38.8 g	海そう
	チリコンカン		とりにく, れっどきどにー, だいず, だいふくまめ, きんときまめ	にんじん, たまねぎ, いんげん, にんにく, トマト	あぶら	ウスターソース, ケチャップ, コンソメ, こしょう, カレー粉	1.9 g	3 g	果物
	④食チーズ		★チーズ						
小6、中3リクエスト給食									
5月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	557 kcal	792 kcal	卵
	マグロカツ		びんながまぐろ	たまねぎ	★パン粉, こむぎこ, あぶら		24 g	33.5 g	乳製品
	海藻サラダ (青じそドレッシング)	○	わかめ, きわかめ	キャベツ, もやし, とうもろこし		果糖ぶどう糖液糖, 梅肉	1.9 g	2.6 g	種実類
	豚汁		★ぶたにく, とうふ, みそ	ごぼう, しめじ, にんじん, ねぎ, しょうが	さといも, こんにゃく	かつおだし, にぼしだし, こんぶだし			
6月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	584 kcal	807 kcal	魚
	こんにゃく入りチャブチェ	○	ぎゅうにく	にんじん, ほししいたけ, なら, もやし, だいずもやし, たまねぎ	こんにゃく, はるさめ, さとう, でんぶん	さけ, しょうゆ	24.8 g	33.5 g	海そう
	カムジャタン風煮物		★ぶたにく, みそ	★はくさいきむち, えのきたけ, 白菜, ねぎ, にんにく, しょうが	じゃがいも, ★ごま, ★ごまあぶら	とりがらだし	1.6 g	2.8 g	果物
	④豆乳パンナコッタ いちご				糖類, 豆乳加工品, いちご果汁, 加工でんぶん	ゲル化剤, 酸味料, 香料			
小6、中3リクエスト給食									
7月	ご飯				こめ	きょうかまい	554 kcal	701 kcal	肉
	さばの味噌煮	○	さば, みそ		さとう, でんぶん, あぶら	酒, みりん	23.8 g	30.4 g	豆莉
	ごま和え		★さつまあげ	ほうれんそう, もやし, にんじん	★ごま, さとう	しょうゆ	2 g	2.8 g	いも
	わかめと白菜のすまし汁		わかめ, とうふ	白菜, にんじん, ねぎ		かつおだし, こんぶだし, しょうゆ			
小6、中3リクエスト給食									
10月	わかめごはん		わかめ		こめ、むぎ	きょうかまい	711 kcal	913 kcal	魚
	もやしのバクダン	○	とりにく	しょうが, もやし	さとう, ★ごまあぶら, でんぶん	とりがらだし, しょうゆ, さけ	25.9 g	33 g	乳製品
	厚揚げとキャベツのみそ炒め		★あつあげ, みそ	キャベツ, にんじん, たまねぎ	でんぶん, さとう		1.8 g	2.4 g	卵
	シュワシュワフルーツポンチ			★パインアップル, おうとう, みかん	あまおうゼリー, ピオーネゼリー, マスカットゼリー, サイダー, 白玉だんご				
11月	建国記念の日								
12月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	586 kcal	761 kcal	小魚
	鶏の旨辛丼	○	とりにく, みそ	白菜, たまねぎ, にんじん, こまつな, しょうが, にんにく	こんにゃく, あぶら, 三温糖, でんぶん	とりがらだし, オイスターソース, ★トウバンジャン	25.2 g	33.6 g	海そう
	ごまだれ春雨サラダ (クリーミーゴマドレッシング)		チキンハム	にんじん, もやし, キャベツ, きくらげ	はるさめ 果糖ぶどう糖液糖, ごま	しょうゆ, す, かつおぶしエキス, 野菜エキス, ホタテエキス	1.8 g	2.9 g	果物
13月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	574 kcal	798 kcal	乳製品
	ごまたっぷり塩豚丼	○	★ぶたにく	キャベツ, たまねぎ, ごぼう, もやし, チンゲンサイ, 白ねぎ, しょうが, にんにく	こんにゃく, ★ごまあぶら, ★ごま	とりがらだし, こしょう, しょうゆ	23.2 g	35.2 g	豆莉
	切干大根とちくわのみそ炒め		★ちくわ, きわかめ, みそ	切干大根, にんじん	さとう		1.4 g	2.1 g	緑黄色野菜
14月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	715 kcal	963 kcal	魚
	ハヤシライス	○	★ぶたにく	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, しめじ, トマト, にんにく, しょうが	★こむぎこ	こしょう, ウスターソース, ★ハヤシルウ	23 g	34.8 g	小魚
	チーズとはなっこリーのポテトサラダ		★チーズ, チキンハム	はなっこリー, とうもろこし	じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, さとう	こしょう, す	2 g	3.3 g	緑黄色野菜
	ハートのプリン				豆乳加工品, 果糖ブドウ糖液糖, グラニュー糖, ぶどう糖, でんぶん	ココアパウダー, ゲル化剤			
小6、中3リクエスト給食									
17月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	667 kcal	850 kcal	魚
	ヤンニョムチキン	○	★とりにく	たまねぎ, ビーマン, あかびーまん, にんにく	あぶら, さとう, ★ごまあぶら	ケチャップ, コチジャン, しょうゆ	24.7 g	30.3 g	卵
	もやしとニラのスープ		とうふ, わかめ	もやし, にんじん, なら	はるさめ	とりがらだし	1.4 g	2.1 g	果物
小6、中3リクエスト給食									
18月	揚げパン		★だっしふんにゅう, きなこ		こめこ, ★こむぎこ, さとう, ショートニング, あぶら	しお	617 kcal	862 kcal	乳製品
	豚とキャベツのリンゴソースいため	○	★ぶたにく	キャベツ, アスパラガス, ★すりおろしりんご		コンソメ, しょうゆ, こしょう	27.8 g	39.2 g	いも
	ABCトマトスープ (ノンフライつくね)		とりにく	たまねぎ, しめじ, トマト たまねぎ	★マカロニ でんぶん, さとう, あぶら	パセリ, コンソメ, こしょう しお, 香辛料	2.2 g	3.3 g	種実類
	④ごまなしミニフィッシュ		カタクチワシ		さとう				

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
小6、中3リクエスト給食									
19 水	光市産鯛の鯛めし	○	たい	しょうが	こめ	きょうかまい、しお、しょうゆ、みりん、さけ、こんぶだし	548 kcal	670 kcal	小魚
	山口県産チキンカツ		とりにく		★パン粉、★小麦粉、あぶら	しお、香辛料	25.8 g	30.5 g	卵
	とうふとわかめのみそ汁		とうふ、わかめ、みそ	キャベツ、ねぎ		にぼしだし、こんぶだし	2.6 g	3.7 g	緑黄色野菜
	果物(いよかん)			いよかん					
小6、中3リクエスト給食									
20 木	ゆかりごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい、ゆかり	588 kcal	822 kcal	海そう
	いかの天ぷら		★いか		★こむぎこ、でんぶん、あぶら		20.6 g	30 g	小魚
	肉ごぼううどん		★ぶたにく、あぶらあげ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、ねぎ	★うどん、さとう	しょうゆ、だしこんぶ、かつおだし、にぼしだし、みりん	1.9 g	2.7 g	種実類
	果物(みかん)			みかん					
小6、中3リクエスト給食									
21 金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	685 kcal	887 kcal	卵
	チキンチキンごぼう		★とりにく	ごぼう、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	25.4 g	33.5 g	乳製品
	けんちょう		とうふ	だいこん、にんじん、ほししいたけ	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ	1.6 g	2.4 g	豆莉
	山口県産みかんゼリー			みかん	果糖ブドウ糖液糖、みかん果汁、グラニュー糖	ゲル化剤、酸味料			
24 月	振替休日								
小6、中3リクエスト給食									
25 火	メロンパン	○	★だっしふんにゅう、★たまご		こめこ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	514 kcal	641 kcal	豆莉
	ハンバーグ		とりにく、★ぶたにく	たまねぎ	あぶら、でんぶん、乾燥マッシュポテト、さとう	ケチャップ、しお、香辛料	24.7 g	30.6 g	緑黄色野菜
	ツナと切干大根の洋風いため		ツナ	切干大根、にんじん、こまつな、にんにく	あぶら、さとう	ケチャップ、ウスターソース	1.8 g	2.6 g	果物
	チキンウインナーポトフ		★チキンウインナー	キャベツ、白菜、たまねぎ、にんじん、プロックリ	じゃがいも	コンソメ			
26 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	585 kcal	803 kcal	魚
	鶏の光ソースかけ		★とりにく	うめ	さとう、でんぶん、あぶら	しょうゆ、みりん	26.3 g	36.5 g	乳製品
	光市産高菜とキャベツのごま炒め		しらすぼし	高菜、だいずもやし、キャベツ	★ごま、★ごまあぶら、さとう	しょうゆ	1.9 g	2.8 g	果物
	大平		とりにく、こうやどろふ、あぶらあげ	れんこん、ごぼう、にんじん、ほししいたけ	さといも	こんぶだし、にぼしだし、かつおだし、しょうゆ			
小6、中3リクエスト給食									
27 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	586 kcal	809 kcal	魚
	豚キムチ丼		★ぶたにく、みそ	★はくさいきむち、白菜、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	こんにやく	しょうゆ、★トウバンジャン	24.7 g	34.3 g	小魚
	春雨中華サラダ (中華ドレッシング)		チキンハム	もやし、キャベツ、だいずもやし、にんじん、こまつな、きくらげ	はるさめ ★ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス	1.7 g	2.9 g	卵
小6、中3リクエスト給食									
28 金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	695 kcal	881 kcal	豆製品
	にんにくマシマシから揚げ		とりにく	にんにく、しょうが	でんぶん、あぶら	こしょう、しょうゆ、みりん、さけ	24.1 g	28.5 g	緑黄色野菜
	餃子スープ		★ぶたにく、とりにく、わかめ	白菜、にんじん、えのきたけ、白ねぎ、しょうが	はるさめ、★ごまあぶら、こむぎこ、ごま	とりがらだし、しょうゆ	1.8 g	2.4 g	いも
	果物(りんご)			★りんご					

2、3月の給食は、小学校6年生と中学校3年生のリクエスト給食を中心に提供します！

小学校6年生リクエスト給食アンケート結果

【主食】	【主菜】	【副食】	【汁・煮物】	【デザート】
1位 揚げパン	1位 チキンチキンごぼう	1位 海そうサラダ	1位 ABCスープ	1位 小野茶ムース
2位 ごはん	2位 チキンチキンれんこん	2位 チーズのサラダ	2位 豚汁	2位 アセロラミルクゼリー
3位 麦ごはん	3位 から揚げ	3位 芋チップス	3位 けんちょう	3位 みかんゼリー
4位 黒糖パン	4位 さばの味噌煮	4位 野菜かき揚げ	4位 肉うどん	4位 フルーツポンチ



中学校3年生リクエスト給食アンケート結果

【主食】	【主菜】	【副食】	【汁・煮物】	【デザート】
1位 揚げパン	1位 チキンチキンごぼう	1位 春雨サラダ	1位 みそ汁	1位 小野茶ムース
2位 カレーライス	2位 チキンチキンれんこん	2位 ゆかりあえ	2位 豚汁	2位 フルーツポンチ
3位 メロンパン	3位 からあげ	3位 ポテトサラダ	3位 けんちょう	3位 アセロラミルクゼリー
4位 鯛めし	4位 ヤンニョムチキン	4位 海そうサラダ	4位 肉うどん	4位 アイスクリーム

