

| 2025年2月 | 配 食 表 | | | 防府市学校給食センター |
|--|--|--------------------|--------------------|------------------|
| 3日(月曜日) | 4日(火曜日)節分献立 | 5日(水曜日) | 6日(木曜日)牟礼中リクエスト献立 | 7日(金曜日) |
| | | | | |
| 10日(月曜日) | 11日(火曜日) | 12日(水曜日) | 13日(木曜日) | 14日(金曜日)セルビア給食の日 |
| | <p style="text-align: center;">建国記念の日</p> | | | |
| 17日(月曜日)岐阜県の料理 | 18日(火曜日) | 19日(水曜日)県産100%献立 | 20日(木曜日)桑山中リクエスト献立 | 21日(金曜日) |
| | | | | |
| 24日(月曜日) | 25日(火曜日)ベトナムの料理 | 26日(水曜日)大道中リクエスト献立 | 27日(木曜日) | 28日(金曜日) |
| <p style="text-align: center;">振替休日</p> | | | | |

節分 「節分」とは、“節変わり”といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。昔から、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。
「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、「魔を滅する＝マメ」に通じていたり、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。
また、山口県には節分に鯨を食べる風習があります。1年の節目の日に体の大きな鯨を食べることで家族の健康を願い、大きな幸せや力をいただきたいという思いが込められています。

★ご飯の量

通常（記載なし）：220g
<中>：180g
<小>：140g

🍎🍌🍇🍓🍌🍇🍓 [献立表] 🍎🍌🍇🍓🍌🍇🍓

2025年 2月

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

| 日 | 曜日 | 献立名 | 主な材料 | | | | | | エネルギー kcal | | 家庭で とりたい 食品 | 調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材 |
|----|----|--|--|----------------------|-----------------------------|---|---|-------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------|--|
| | | | 主に体をつくる(赤) | | 主に体の調子を整える(緑) | | 主にエネルギーになる(黄) | | たんぱく質g | 脂質g | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 食塩相当量g | | | |
| | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 米・パン・めん いも類・砂糖 | 種実類 油脂類 | 中学校 | 小学校 | | |
| 3 | 月 | 白ご飯 牛乳 豚キムチ★ わかめたまごスープ★ 小魚アーモンド★ | 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご | 牛乳 わかめ 小魚アーモンド | にんじん にんじん | たまねぎ もやし はくさい たまねぎ エリンギ | 米 砂糖 でんぷん | 油 | 753 32.1 22.5 3.0 | 636 27.4 19.7 2.5 | 緑黄色 野菜 | 【豚キムチ】 はくさいキムチ (かつお節エキス) 【小魚アーモンド】 アーモンド かたくりわし |
| 4 | 火 | 白ご飯 牛乳 鯨の南蛮煮 春菊のツナかつお和え★ 節分きな粉豆 | 豚肉 生揚げ 麦みそ まぐろ水煮 かつお節 大豆 きな粉 | 牛乳 | にんじん しゅんぎく にんじん | たまねぎ ごぼう えだまめ しょうが はくさい | 米 こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖 | 油 ごま油 | 745 32.4 16.9 1.8 | 621 27.1 15.0 1.4 | 種実類 | |
| 5 | 水 | マーボー春雨丼 牛乳 大根のマヨサラダ いよかん★ | 豚肉 豆腐 赤みそ ロースハム | 牛乳 | にんじん いら にんじん | たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり だいこん いよかん | 米 はるさめ 砂糖 でんぷん 砂糖 | 油 ノンエッグマヨネーズ | 778 25.8 22.6 2.4 | 655 22.3 19.6 2.1 | 海藻類 | |
| 6 | 木 | 白ご飯<小> クロワッサン★ 牛乳 ハートのハンバーグ フレンチサラダ クリームシチュー★ | ハンバーグ 鶏肉 | 牛乳 牛乳 | にんじん | キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ グリンピース | 米 クロワッサン 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 油 油 バター | 747 25.6 30.1 2.4 | 671 23.2 28.0 2.1 | 魚介類 | 【クロワッサン】 (卵・ マーガリン(乳) アセロラパウ ダー) |
| 7 | 金 | 白ご飯 牛乳 さばのみりん焼き★ キャベツのごま和え★ なめこのみそ汁 | さば 豆腐 油揚げ 麦みそ | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな にんじん | キャベツ たまねぎ なめこ | 米 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 765 27.8 23.8 2.4 | 664 25.0 22.7 1.9 | 淡色野菜 | |
| 10 | 月 | 白ご飯 牛乳 あじのバジル焼き★ 切り干し大根のソテー コンスープ | あじ ベーコン 豚肉 | 牛乳 | バジル にんじん こまつな にんじん | にんにく 切り干し大根 たまねぎ グリンピース エリンギ とうもろこし | 米 じゃがいも | 油 油 油 | 732 27.0 17.9 2.5 | 621 24.3 16.2 2.1 | 種実類 | |
| 12 | 水 | 白ご飯<中> 牛乳 五目うどん かわりきんぴら★ みかん★ | 鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 | 牛乳 わかめ | にんじん にんじん | たまねぎ ごぼう えだまめ みかん | 米 うどん こんにゃく 砂糖 | 油 ごま 油 | 744 29.0 17.8 2.0 | 632 24.5 16.0 1.5 | たまご | |
| 13 | 木 | 白ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 大豆とひじきの煮物★ みぞれ汁 | 鶏肉 大豆 ちくわ 生揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ | たまねぎ だいこん えのきだけ | 米 砂糖 砂糖 でんぷん | 油 | 750 32.2 21.3 2.5 | 630 26.9 18.7 2.0 | 緑黄色 野菜 | 【大豆とひじきの煮物】 ちくわ (すけとうたら、 ヒメジ、えぞ、 グチ) |
| 14 | 金 | 白ご飯<小> ソムン 牛乳 セルビア風チーズカツレツ★ ルスカサラダ ピレチャ・スーパ | セルビア風チーズカツレツ 鶏肉 | 牛乳 | 赤ピーマン にんじん パセリ | きゅうり 黄ピーマン たまねぎ キャベツ にんにく セロリー | 米 ソムン じゃがいも スパゲティ | 油 ノンエッグマヨネーズ 油 | 764 28.7 27.9 2.6 | 705 26.8 26.4 2.4 | 海藻類 | 【セルビア風 チーズカツレツ】 (チーズ(乳)) |
| 17 | 月 | 白ご飯 牛乳 きんぎょ飯 野菜の甘酢和え★ 鶏ちゃん | 油揚げ 鶏肉 チキンハム 鶏肉 生揚げ 赤みそ | 牛乳 | にんじん こまつな にんじん さやいんげん | ごぼう 干しいたけ もやし たまねぎ キャベツ しょうが にんにく | 米 砂糖 砂糖 砂糖 | 油 油 | 760 28.2 19.9 3.0 | 636 24.0 17.5 2.4 | 魚介類 | |
| 18 | 火 | 白ご飯 牛乳 煮込みおでん★ 味付け煮玉子★ キャベツと油揚げの和え物 | 鶏肉 ちくわ がんもどき 味付け煮玉子 油揚げ | 牛乳 昆布 | にんじん にんじん こまつな | だいこん キャベツ | 米 こんにゃく 砂糖 砂糖 | 油 | 738 30.8 20.8 2.1 | 623 26.4 18.6 1.7 | いも類 | 【煮込みおでん】 ちくわ (すけとうたら、 ヒメジ、えぞ、 グチ) |
| 19 | 水 | 白ご飯 県産味付けのり★ 牛乳 県産オムレツのケチャップソースかけ★ 小松菜のマヨサラダ 豆乳スープ | オムレツ 県産ロースハム 鶏肉 豆乳 | 牛乳 のり | にんじん こまつな にんじん パセリ | キャベツ たまねぎ はくさい | 米 砂糖 砂糖 | 油 ノンエッグマヨネーズ 油 | 742 26.2 22.5 2.6 | 636 23.3 20.4 2.2 | 魚介類 | 【県産味付け のり】 (かつお節、 カタクチイワシ) |
| 20 | 木 | 白ご飯 牛乳 焼肉風炒め★ ゆかり和え 春雨中華スープ いちご | 牛肉 豚肉 赤みそ ベーコン | 牛乳 | にんじん 赤しそ にんじん 葉ねぎ | たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし いちご | 米 砂糖 砂糖 砂糖 | 油 ごま 油 ごま油 | 723 23.2 19.7 2.7 | 604 19.7 17.2 2.1 | たまご | |
| 21 | 金 | 白ご飯 牛乳 豚肉の甘辛揚げ 磯香和え さつまいものみそ汁 | 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ | 牛乳 のり | にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ | はくさい たまねぎ | 米 砂糖 でんぷん 砂糖 さつまいも | 油 | 789 31.0 20.6 2.4 | 658 25.9 17.9 1.8 | きのこ類 | |
| 25 | 火 | 白ご飯 牛乳 揚げ春巻き ベトナム風サラダ★ フォー | 春巻き とりささみ水煮 鶏肉 | 牛乳 | にんじん にんじん こまつな | きゅうり だいこん レモン果汁 たまねぎ キャベツ | 米 砂糖 フォー(麺) | 油 油 油 | 749 21.8 17.2 2.5 | 656 19.2 16.0 2.1 | 魚介類 | |
| 26 | 水 | 白ご飯 牛乳 コーンピラフ<中> セルフバーガー パンズパン てりやきパティ ゆでキャベツ コンソメスープ | パティ 豚肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | とうもろこし キャベツ たまねぎ はくさい エリンギ | 米 パン 砂糖 でんぷん じゃがいも | 油 | 727 28.0 18.3 3.0 | 652 26.1 17.6 2.7 | 種実類 | |
| 27 | 木 | 白ご飯 牛乳 3色そぼろ丼★ ひじきのサラダ いわしつみれのみそ汁★ | 豚肉 鶏肉 いわし 豆腐 いわしつみれ 麦みそ | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ | グリンピース しょうが キャベツ たまねぎ えのきだけ | 米 砂糖 砂糖 | 油 油 | 776 32.7 22.3 2.5 | 647 27.3 19.5 2.1 | いも類 | 【3色そぼろ丼】 いわし (かつお節I・K) |
| 28 | 金 | 白ご飯 牛乳 豚肉のカレー竜田揚げ★ 枝豆サラダ しめじとウィンナーのスープ | 豚肉 ウィンナー | 牛乳 | にんじん にんじん こまつな | しょうが キャベツ とうもろこし えだまめ たまねぎ しめじ | 米 でんぷん 砂糖 じゃがいも | 油 油 油 | 776 28.7 22.7 2.3 | 648 24.3 19.5 1.7 | 乳製品 | 【豚肉の カレー竜田揚げ】 カレー粉 (みかんの皮) |

◎ご飯の量
通常(記載なし) 220g、<中> 180g、<小> 140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。
※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、
JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



給食だより



今年は2月3日が「立春」です。立春を過ぎると、暦の上では春ですが、2月はまだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けず、日々元気に過ごすためにも、バランスの良い食事を1日3食きちんと食べ、しっかり運動をして、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

今年の節分は2月2日です！



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目のことをいいます。もとは立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。節分の日には、邪気をはらう行事が行われます。「豆まき」をしたり、「いわし」の頭を柵の枝に刺して玄関に飾ったりします。

豆まき



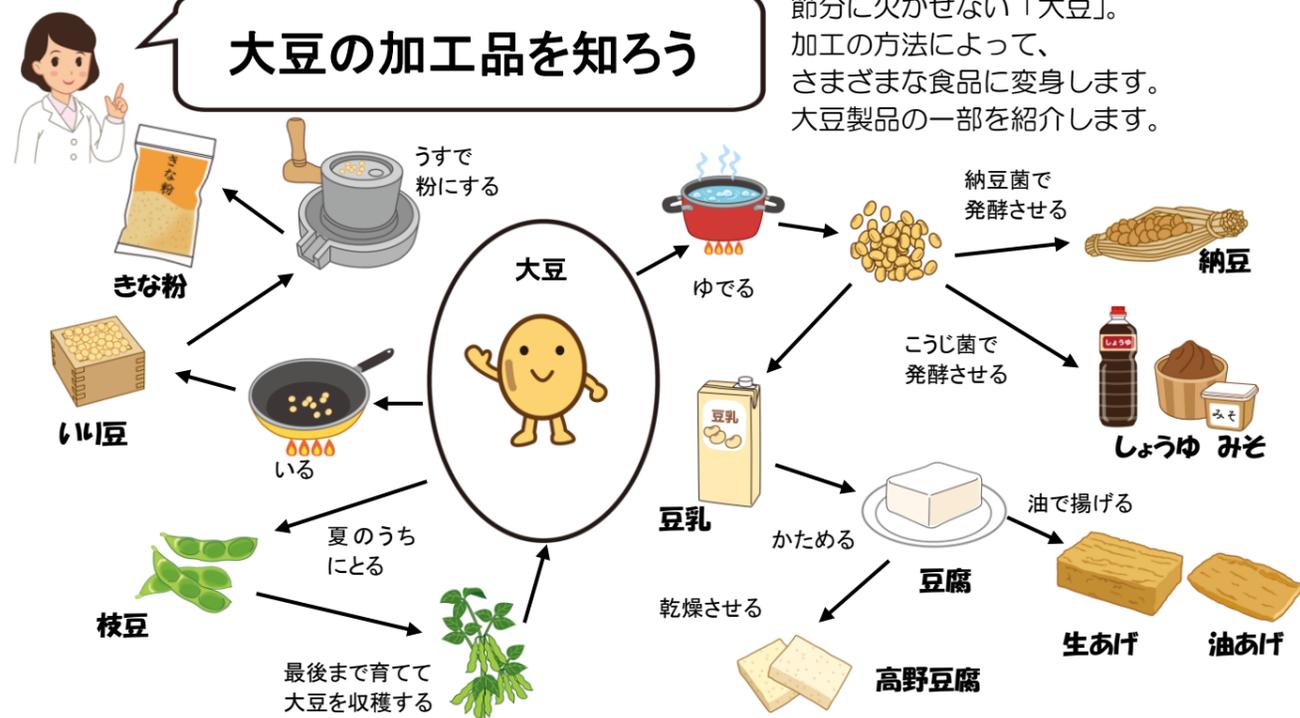
「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、煎ったものを使う。『鬼は外、福は内』と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込む。家族の健康や幸せへの願いが込められている。また、煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるともいわれる。

いわし



「いわし」の頭を柵の枝に刺し、玄関に飾るのは、鬼を家に入れないようにするための風習。いわしは、焼くと臭いが強くなり、焼きたいわしの頭の臭いで、鬼を近づけないようにし、柵の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺し、鬼を追い払うといわれている。

大豆の加工品を知ろう



< 今月の給食 >



給食センターでは毎月、日本各地の郷土料理や世界の料理、行事食などを提供しています。今月は節分献立、セルビア給食の日、岐阜県の料理、ベトナムの料理を実施します。

4日(火) 節分献立

山口県の郷土料理でもある「鯨の南蛮煮」を提供します。

山口県では、「大きなものを食べて大きく年をとる」「大きなものを食べて邪鬼を払う」との願いを込めて、節分に鯨を食べる風習があります。

山口県は鯨との関わりが古くからあり、現在でも鯨の食文化が根付いています。



14日(金) セルビア給食の日

防府市は東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会において、セルビア共和国のホストタウンとして登録を受けました。食を通じてセルビア共和国を感じられるように、セルビア共和国のナショナルデー(2月15日)に合わせてセルビア料理を提供します。今年は2月15日が土曜日であるため、2月14日(金)に実施します。



17日(月) 岐阜県の料理

岐阜県の郷土料理である、「きんぎょ飯」や「鶏ちゃん」を提供します。

「きんぎょ飯」はにんじんを使った炊き込みご飯で、ご飯の中のにんじんを金魚に例えてこの名がついたそうです。

「鶏ちゃん」は鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めた料理です。地域や家庭によって、みそ味やしょうゆ味、塩味など味付けはさまざまです。給食ではみそ味で作ります。



25日(火) ベトナムの料理

フォー、揚げ春巻き、ベトナム風サラダを提供します。

フォーはお米から作られた平たい麺のことで、ベトナムの麺といえばフォーを指すことが多いそうです。

ベトナムでは生春巻きが有名ですが、給食では揚げ春巻きを提供します。

ベトナム風サラダはレモン果汁やアーモンドを使った、いつものサラダとはひと味違った味わいになっています。



◆◆ 地産地消 ◆◆

● 19日(水)

県産 100% 献立

- ・白ご飯
- ・県産味付けのり
- ・県産オムレツのケチャップソースかけ
- ・小松菜のマヨサラダ
- ・豆乳スープ
- ・牛乳

この日は防府市産の米、にんじん、小松菜、山口県産のオムレツ、ローズハム、鶏肉、豆乳、味付けのり、キャベツ、牛乳を使用する予定です。

味付けのりのパッケージは、防府市観光キャラクターの「ぶっちー」のイラスト入りです♪

山口県や防府市のおいしい食材を味わいましょう。

