

令和4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
附属光中学校3年生リクエスト給食 主食部門第3位「揚げパン」								
1 水	揚げパン	○	だっしふんにゆう, 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	638 kcal	882 kcal
	豚とキャベツのりんごソース いため		ぶたにく	キャベツ, アスパラガス, りんご		コンソメ, しょうゆ, こしょう	29.1 g	40.5 g
	ABCトマトスープ (ミートボール)		とりにく, ぶたにく	たまねぎ, しめじ, トマト たまねぎ	マカロニ でんぶん, かんげんみずあめ, あぶら	パセリ, コンソメ, こしょう しお, こしょう	2.4 g	3.5 g
	㊤ごまなしミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう			
節分献立 2/3は節分です。大豆を食べたり、恵方巻を食べたりします。								
2 木	すし飯	○			こめ, むぎ, さとう	きょうかまい, す	591 kcal	754 kcal
	1食 焼のり		のり				26.6 g	33.2 g
	牛しぐれ煮		ぎゅうにく	たまねぎ, しょうが	さとう	しょうゆ, 酒, みりん	2.2 g	3.1 g
	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	こんにやく	かつおだし, こんぶだし, しょうゆ, 酒		
	節分豆		だいず		さとう			
節分献立 山口県では、節分の日に鯨を食べます。大きいものを食べると大きな幸せとつかむといわれています。								
附属光中学校3年生リクエスト給食 主食部門第2位「カレーライス」								
3 金	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	686 kcal	887 kcal
	鯨カツカレーのルー		たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	じゃがいも	こしょう, ウスターソース, カレールー	27.2 g	34.5 g	
	鯨カツ		くじら	たまねぎ, しょうが	さとう, パン粉, でんぶん, あぶら	しょうゆ, みりん	2.3 g	3.0 g
	チーズとキャベツのサラダ		チーズ	とうもろこし, ブロッコリー, キャベツ	さとう	パセリ, す		
※中学校は、第2回入学試験に関わる休校日								
6 月	高菜チャーハン	○	とりひきにく, たまご	ほししいたけ, たかな, 白ねぎ	こめ, むぎ, ごま	きょうかまい, とりがらだし, こしょう	679 kcal	/
	春巻き		ぶたにく	にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが	はるさめ, こむぎこ, でんぶん, さとう, あぶら	しょうゆ	22.2 g	
	サムゲタン風スープ		とりにく	だいこん, にんじん, しめじ, たら, きくらげ, 白ねぎ, しょうが, にんにく	こめ	とりがらだし, しょうゆ	1.8 g	
	果物(りんご)		りんご					
7 火	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	556 kcal	719 kcal
	鶏の照り焼き		とりにく		さとう, でんぶん	しょうゆ, みりん	25.8 g	34.1 g
	梅肉和え		ちくわ	キャベツ, にんじん, ほうれんそう	さとう	ねりうめ, しょうゆ, す	2.0 g	3.2 g
	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, こんにやく	かつおだし, こんぶだし		
8 水	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	631 kcal	791 kcal
	豚キムチ丼		ぶたにく, みそ	はくさい, きむち, はくさい, たまねぎ, にんじん, たら, にんにく, しょうが	こんにやく, あぶら	しょうゆ, トウバンジャン	26.8 g	34.1 g
	春雨中華サラダ (中華ドレッシング)		チキンハム	もやし, 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	2.1 g	2.9 g
	果物(みかん)		みかん					
ふく(ふぐ)の日 山口県では、ふぐのことを幸せの「福」にあやかって「ふく」とよばれてきました。								
山口まるごと食べちゃる献立&うみのめぐみを食べちゃる献立 光市産のなまこを提供します。なまこは、ウニと同じ仲間です。アレルギーの心配な方は学校まで御連絡ください。								
附属光中学校3年生リクエスト給食 副菜部門第2位「酢の物」								
9 木	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	611 kcal	779 kcal
	フグ雑炊風丼ぶり		ふぐ, とうふ, たまご	はくさい, にんじん, ほうれんそう, ねぎ	でんぶん	こんぶだし, かつおだし, みりん, 酒, しょうゆ	25.4 g	32.5 g
	山口県産チキンカツ		とりにく		パン粉, でんぶん, こむぎこ, あぶら	しお, こしょう	2.5 g	3.7 g
	なまこ切干大根の酢の物		なまこ	だいこん, きりぼしだいこん, にんじん	さとう	す, しょうゆ		
10 金	レーズンパン	○	だっしふんにゆう	レーズン	こめこ, こむぎこ, さとう, ショートニング, あぶら	しお	668 kcal	909 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	とうもろこし, たまねぎ, にんにく	じゃがいも, あぶら	パセリ, コンソメ, こしょう	30.7 g	39.3 g
	チリコンカン		ぶたにく, とりひきにく, だいず, レッドキドニー, 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	2.4 g	3.7 g
	1食チーズ		チーズ					
13 月	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	669 kcal	809 kcal
	揚げ餃子		ぶたにく, とりにく	キャベツ, たまねぎ, ニラ, しょうが	こむぎこ, でんぶん, あぶら	しお, しょうゆ, こうしんりょう	22.5 g	28.2 g
	みそラーメン		ぶたにく, みそ	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, たら	ラーメン, あぶら	酒, とりがらだし	2.0 g	2.8 g
	果物(いよかん)		いよかん					
附属光中学校3年生リクエスト給食 副菜部門第3位「ポテトサラダ」								
14 火	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	725 kcal	877 kcal
	ハヤシライス		ぎゅうにく	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	23.5 g	28.3 g
	ポテトサラダ		チキンハム	キャベツ, はなっこりー, とうもろこし	じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	こしょう	1.8 g	2.4 g
	ハートのプリン				とうにゆかこうひん, 果糖ぶどう糖液糖, グラニュー糖, でんぶん	ココアパウダー, ゲルカザイ		

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	
附属光中学校3年生リクエスト給食 主菜部門第3位「さばの味噌煮」									
15 水	ご飯(恋の予感)	○			こめ	きょうかまい	559 kcal	705 kcal	
	さばの味噌煮		さば, みそ		さとう	しょうゆ, みりん, しょうが	21.8 g	27.3 g	
	ごま和え			ほうれんそう, もやし, にんじん	ごま, さとう	しょうゆ	1.9 g	2.9 g	
	わかめと白菜のすまし汁		わかめ, とうふ	はくさい, にんじん, ねぎ		かつおだし, こんぶだし, しょうゆ			
16 木	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	661 kcal	811 kcal	
	白菜と鶏肉のとろっと丼		とりにく, あつあげ	はくさい, きくらげ, にんじん, 白ねぎ, しょうが, にんにく	ごまあぶら, でんぶん	とりがらだし, オイスターソース, みりん, こしょう	24.7 g	30.9 g	
	れんこんともやしの玉子いため		たまご	れんこん, こまつな, もやし	あぶら	しょうゆ, みりん	1.5 g	2 g	
	フルーツ杏仁風プリン			ももピューレ	とうるい, とうにゅうかこうひん, あんずかじゅう, かこうでんぶん	さんみりょう, こうりょう			
附属光中学校3年生リクエスト給食 副菜部門第2位「炒め物」									
17 金	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	518 kcal	707 kcal	
	ハンバーグ		とりにく, ぶたにく	たまねぎ	でんぶん, じゃがいも, さとう, あぶら	ケチャップ, しお, こうしんりょう	24.2 g	31.4 g	
	切干大根の洋風いため		ベーコン	きりぼしだいこん, キャベツ, にんじん, こまつな, にんにく	あぶら	コンソメ	1.6 g	2.3 g	
	パンブキンスープ		とりにく	かぼちゃ, たまねぎ, しめじ		パセリ, コンソメ			
附属光中学校3年生リクエスト給食 主菜部門第1位「チキンチキンごぼう」 汁・煮物部門第1位「けんちょう」 デザート部門第1位「小野茶ムース」									
20 月	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	686 kcal	956 kcal	
	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	26.7 g	35.2 g	
	けんちょう		とうふ, さつまあげ	だいこん, にんじん, ほししいたけ, いんげん	あぶら	しょうゆ, しょうゆ, みりん, 酒	1.5 g	2.4 g	
	Ⓧ小野茶ムース		にゅうせいひん, だっしふんにゅう, ぎゅうにゅう	ほうれんそうペースト	かとうれんにゅう, クリーム, みずあめ, しょくぶつゆし	りよくちゃ			
附属光中学校3年生リクエスト給食 主食部門第2位「カレーライス」									
21 火	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	707 kcal	875 kcal	
	ポークカレー		ぶたにく	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	じゃがいも	こしょう, ウスターソース, カレールウ	24 g	30.4 g	
	いりごと大豆と野菜チップス		だいたく, かたくちいわし	れんこん 	さつまいも, あぶら		1.4 g	2.1 g	
	ヨーグルトゼリー		ヨーグルト		とうるい	ゲルカゼイ, こうりょう			
22 水	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	615 kcal	796 kcal	
	回鍋肉		ぶたにく, みそ 	キャベツ, にんじん, ほししいたけ, にんにく, しょうが	さとう, でんぶん	トウバンジャン, しょうゆ	24.7 g	32.8 g	
	餃子スープ (水餃子)		わかめ	もやし, にんじん, カットえのきたけ, ねぎ, しょうが	はるさめ, ごまあぶら	とりがらだし, しょうゆ	1.9 g	3.0 g	
	果物(みかん)		とりにく, ぶたにく	キャベツ, ねぎ, しょうが 	こむぎこ, でんぶん, ごまあぶら	しお			
23 木	天皇誕生日								
24 金	アップルパン	○	だっしふんにゅう	りんご	こめこ, こむぎこ, さとう, ショートニング, あぶら	しお	644 kcal	939 kcal	
	国産カボチャひき肉フライ				かぼちゃ, ぶたにく, たまねぎ, あぶら, あぶら		23 g	33 g	
	大根とベーコンの洋風いため		ベーコン	だいこん, アスパラガス, とうもろこし, にんにく		ウスターソース, コンソメ	2.5 g	3.9 g	
	マカロニシチュー (ミートボール)		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく	はくさい, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ	マカロニ, こむぎこ, でんぶん, かんげんみずあめ, あぶら	シチュールウ, しお, こしょう			
27 月	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	548 kcal	702 kcal	
	こんにやくチャプチェ		ぎゅうにゅう	パプリカ, ほししいたけ, たら, だいずもやし, たまねぎ	こんにやく, さとう	酒, しょうゆ	24 g	32 g	
	カムジャタン風煮物		ぶたにく, みそ	はくさい, きむち, カットえのきたけ, はくさい, ねぎ, 白ねぎ, 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, とうがらし	2.1 g	3.2 g	
	果物(りんご)			りんご					
附属光中学校3年生リクエスト給食 主食部門第1位「わかめごはん」 汁・煮物部門第3位「うどん」									
28 火	わかめごはん	○	わかめ		こめ, むぎ	きょうかまい	607 kcal	784 kcal	
	いかの天ぷら		いか		こむぎこ, でんぶん, あぶら	しお, こしょう	20.6 g	27.2 g	
	肉ごぼううどん		ぎゅうにゅう, あぶらあげ	ごぼう, たまねぎ, にんじん, 白ねぎ, ねぎ	うどん	しょうゆ, しょうゆ, だし, こんぶ, かつおだし, みりん	1.7 g	2.4 g	
	果物(せとか)			せとか					

2、3月の給食は、中学校3年生のリクエスト給食を中心に提供します！

中学校3年生リクエスト給食アンケート結果

【主食】

- 1位 わかめごはん
- 2位 カレーライス
- 3位 揚げパン

【主菜】

- 1位 チキンチキンごぼう
- 2位 チキンチキンれんこん
- 3位 さばの味噌煮

【副食】

- 1位 サラダ
- 2位 炒め物
- 3位 酢の物

【汁・煮物】

- 1位 けんちょう
- 2位 みそ汁
- 3位 うどん

ポテトサラダ

【デザート】

- 1位 小野茶ムース
- 2位 黒ごまプリン
- 3位 アイスクリーム