

令和5年度2月分学校給食献立表

今月の目標 「感謝の気持ちをもとう」



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	たんぱく質 食塩相当量	エネルギー kcal	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 汁・煮物部門第4位「ラーメン」										
1 木	麦ごはん				こめ,むぎ	きょうかまい	568	kcal	682	kcal
	いかと厚揚げのオイスターソース炒め		★いか,あつあげ	キャベツ,こまつな,きくらげ,ほししいたけ,にんにく,しょうが	でんぶん,さとう	★オイスターソース	23.5	g	30.2	g
	みそキムチラーメン (白菜キムチ)	○	とりにく,みそ	にんにく,しょうが,はくさい,もやし,にんじん,にら はくさい,たまねぎ,にんじん,りんご,にんにく,しょうが	★ラーメン,あぶら さとう	酒,とりがらだし しお,とうがらし,香辛料,かつおエキス,こんぶエキス,さばエキス	2.1	g	3.2	g
	果物(みかん)			みかん						
節分献立 山口県では、節分の日に「くじら」をいただきます。くじらのように大きなものをいただく大きな幸せをつかむといわれています。										
2 金	麦ごはん				こめ,むぎ	きょうかまい	638	kcal	755	kcal
	鯨カツ		くじら		パン粉,こむぎこ,あぶら	とんかつソース,ウスターソース	29.9	g	36.4	g
	ちくわと小松菜のゆかりあえ	○	★ちくわ	こまつな,キャベツ,★だいずもやし,にんじん	さとう	ゆかり,す,しょうゆ	2	g	2.8	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					
附属光中学校3年生リクエスト給食 主菜部門第4位「チースタッカルビ」										
5 月	麦ごはん				こめ,むぎ	きょうかまい	596	kcal	753	kcal
	チースタッカルビ風炒め	○	とりにく,みそ,★チーズ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,にんにく,しょうが	じゃがいも,さとう	しょうゆ,コチジャン,酒	25.6	g	30	g
	豆腐とわかめのスープ		とうふ,わかめ	えのきたけ,しめじ,だいこん,にんじん,ねぎ		とりがらだし,しょうゆ	1.8	g	2.6	g
	㊤日向夏ゼリー				日向夏果汁,ぶどう糖,果糖ブドウ糖液糖,果糖,砂糖	ゲル化剤,酸味料,香料				
6 火	麦ごはん				こめ,むぎ	きょうかまい	620	kcal	740	kcal
	ねぎ塩ごま豚丼	○	★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	こんにやく,★ごまあぶら,★ごま	とりがらだし,こしょう,しょうゆ	25.2	g	30.1	g
	切干大根とちくわのみそ炒め		★ちくわ,くきわかめ,みそ	切干大根,にんじん	さとう		1.6	g	2.1	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4位「(白)ご飯」 主菜部門第3位「さばのみそ煮」 汁・煮物部門第3位「すまし汁」										
7 水	ご飯				こめ	きょうかまい	545	kcal	674	kcal
	さばのみそ煮	○	★さば				23	g	29.1	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	2.8	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				
8 木	麦ごはん				こめ,むぎ	きょうかまい	627	kcal	820	kcal
	白菜と鶏肉のどろっと丼	○	とりにく,あつあげ	はくさい,きくらげ,にんじん,チンゲンサイ,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	25.2	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	でんぶん,あぶら	しょうゆ,みりん	1.6	g	2.6	g
	㊤フルーツ杏仁風プリン			ももピューレ	糖類,豆乳加工品,あんず果汁,加工でんぶん	酸味料,香料				
附属光中学校3年生リクエスト給食 主食部門第5位「揚げパン」										
9 金	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	616	kcal	871	kcal
	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,りんご		コンソメ,しょうゆ,こしょう	28	g	41	g
	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	コンソメ しお,香辛料	2.2	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					
江戸時代に食べられていたみかんの原種「クネンボ」を使った、かんきつの香りがさわやかにするから揚げです。クネンボはキシュウミカンとともに江戸時代までは日本のみかんの主流品種でした。明治の初めには、クネンボ生産額は山口県が全国一でしたが、昭和30年代頃には県内では見られなくなり、現在では名前を知っている方がほとんどいない幻の果実になりました。山口大学には、過去の史料を活用し、データサイエンスやDNA分析技術により、「幻の長州食材(クネンボ)」を復元させる研究を行っている先生もいます。今回は、その貴重な「幻の長州食材(クネンボ)」をわけていただきました。										
13 火	麦ごはん				こめ,むぎ	きょうかまい	678	kcal	875	kcal
	鶏のから揚げ 〜クネンボ風味〜	○	とりにく	くねんぼ	ゆずきち果汁,でんぶん,あぶら	こしょう,しょうゆ,みりん,酒	20.8	g	28.4	g
	餃子スープ (水餃子)		わかめ ぶたにく,とりにく	はくさい,にんじん,えのきたけ,ねぎ,しょうが キャベツ,ねぎ,しょうが	はるさめ,★ごまあぶら あぶら,こむぎこ,★ごまあぶら	とりがらだし,しょうゆ 酒,しお,しょうゆ,みりん	1.9	g	2.6	g
	果物(りんご)			★りんご						
14 水	麦ごはん				こめ,むぎ	きょうかまい	715	kcal	910	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	23.2	g	31.9	g
	チーズとはなっこりーのポテトサラダ		★チーズ,チキンハム	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,さとう	こしょう,す	2	g	3	g
	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				
15 木	麦ごはん				こめ,むぎ	きょうかまい	601	kcal	726	kcal
	豚キムチ丼 (白菜キムチ)	○	★ぶたにく,みそ	はくさい,たまねぎ,にんじん,にら,にんにく,しょうが はくさい,たまねぎ,にんじん,りんご,にんにく,しょうが	こんにやく さとう	しょうゆ,トウバンジャン しお,とうがらし,香辛料,かつおエキス,こんぶエキス,さばエキス	25	g	31.4	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	g	2.7	g
	果物(いよかん)			いよかん						

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
16 金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	643 kcal	765 kcal
	タチウオの塩焼き		★タチウオ			しお	25.6 g	30.4 g
	梅肉和え		とりにく	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	1.4 g	2 g
	さつま汁		とりにく、とうふ、とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、ねぎ	こんにやく、さつまいも	こんぶだし、かつおだし		
19 月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	595 kcal	716 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	25.3 g	31.3 g
	山口県産チキンカツ		とりにく		こむぎこ、パン粉、でんぶん、あぶら	しお、香辛料	2 g	2.6 g
	はなっこりーと切干大根の酢の物		★かえりいりこ	はなっこりー、切干大根、にんじん	さとう	しょうゆ、す		
附属光中学校3年生リクエスト給食 主菜部門第2位「わかめごはん」 汁・煮物部門第5位「うどん」								
20 火	わかめごはん	○	わかめ		こめ、むぎ	きょうかまい	619 kcal	750 kcal
	いかの天ぷら		★いか		★こむぎこ、あぶら	しお	21.4 g	26.5 g
	肉ごぼううどん		ぎゅうにく、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、しょうゆ、だし、こんぶ、かつおだし、みりん	1.7 g	2.5 g
	果物(でこぼん)			しらぬい				
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2位「けんちょう」								
附属光小学校4年生が選ぶ家族に食べてほしい給食 第1位、小学校2-1からのリクエスト給食 第1位 も「チキンチキンごぼう」でした。								
21 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	706 kcal	840 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	32 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	あぶら、さとう	しょうゆ、しょうゆ、酒	1.8 g	2.3 g
	山口県産みかんゼリー				やまぐちけんさんみかんゼリー			
22 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	640 kcal	791 kcal
	魚肉ソーセージのジャーマンポテト (魚肉ソーセージ)		★ぎょにく、こむぎたんぱく	とうもろこし、ブロッコリー、にんにく	じゃがいも、あぶら あぶら、でんぶん、さとう	コンソメ、こしょう しお、香辛料、す	27.7 g 1.4 g	34.6 g 3.5 g
	チリコンカン		とりにく、だいた、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		
	⑩1食チーズ		チーズ					
26 月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	583 kcal	742 kcal
	鶏の光ソースかけ		とりにく		うめジャム、でんぶん、あぶら	しょうゆ、みりん	25 g	30.1 g
	光市産高菜とキャベツのごま炒め			たかな、だいずもやし、キャベツ	★ごま、★ごまあぶら、さとう	しょうゆ	2 g	2.4 g
	大平		とりにく、こうやどうふ、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、かつおだし、しょうゆ		
附属光中学校3年生リクエスト給食 主食部門第3位「メロンパン」 副菜部門第3位「いためもの」								
27 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	528 kcal	670 kcal
	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	24.1 g	30.3 g
	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	コンソメ	2 g	2.9 g
	チキンウインナーポトフ		チキンウインナー	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	じゃがいも	コンソメ		
28 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	493 kcal	701 kcal
	こんにやくチャブチェ		ぎゅうにく	にんじん、ほししいたけ、にら、だいずもやし、たまねぎ	こんにやく、さとう	酒、しょうゆ	17 g	31.2 g
	カムジャタン風煮物 (白菜キムチ)		★ぶたにく、みそ	えのきたけ、はくさい、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	1.9 g	2.6 g
	果物(りんご)			はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、しょうが	さとう	しお、とうがらし、香辛料、かつおエキス、こんぶエキス、さばエキス		
附属光中学校3年生リクエスト給食 主食部門第1位「カレーライス」 副菜部門第4位「野菜チップス」								
29 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	720 kcal	874 kcal
	カレーライス		★ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	こむぎこ、じゃがいも	こしょう、ウスターソース、★カレーパウダー	24.8 g	32.1 g
	いりこと大豆と野菜チップス		だいた、かたくちいわし	れんこん	さつまいも、むらさきいも、あぶら		1.4 g	1.9 g
	ヨーグルトゼリー		★ヨーグルト		果糖ぶどう糖液糖、水あめ、かんてん	ゲル化剤		

## 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】

### 果【主菜】

### 【副食】

### 【汁・煮物】

1位 カレーライス

1位 チキンチキンごぼう

1位 酢の物

1位 みそ汁

2位 わかめごはん

2位 チキンチキンれんこん

2位 海そうサラダ

2位 けんちょう

3位 メロンパン

3位 さばの味噌煮

3位 いためもの

3位 すまし汁

### 【デザート】

1位 小野茶ムース

2位 フルーツポンチ

3位 黒ゴマプリン