

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものとなる (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのためもの)				
1	火	○	ごぼういりぶたどん はくさいとこまつなのりあえ ぼんかん 	ぶたにく だいずいりりょう のり	しょうが たまねぎ にんじん ごぼうしらたき はくさい こまつな えのきたけ ぼんかん	こめ むぎ さとう あぶら	574	22.8	3日(木)【節分】 節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目です。豆まきをして災いを払ったり、ひいらぎの枝に鰯の頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払う習慣があります。節分汁は別名「魔除け汁」と言われていて大豆が入った味噌汁です。	
2	水	○	こめこまるパン かぼちゃスープ チキンカツ にんじんアーモンドサラダ	だいずいりりょう とうにゅう とりにく まぐるフレーク	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり	こめこパン あぶら こめこ コーンフレーク アーモンド さとう	694	25.4		
3	木	○	ごはん せつぶんじる いわしハンバーグ こまつなともやしのおひたし	だいずいりりょう あぶらあげ だいず みそ いわし とりにく とうにゅう かつおぶし	しょうが こんにやく にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ もやし こまつな	こめ ごまあぶら さとも コーンフレーク あぶら さとう でんぶん	554	30.0		
4	金	○	とりにくのあんかけどん ごまあえ みかんゼリー 	とりにく とうふ のり だいずいりりょう	たまねぎ にんじん コーン もやし しゅんぎく	こめ むぎ さとう でんぶん ごま みかんゼリー	576	26.3		
7	月	○	ごはん さわにわん さばのしおやき にくじゃが	だいずいりりょう ぶたにく さば	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ しらたき	こめ あぶら じゃがいも さとう	594	25.6		
8	火	○	ごはん トックスープ いかにあまからあんかけ はるさめのちゅうかサラダ	だいずいりりょう ぶたにく いか	しょうが にんじん はくさい もやし ながねぎ きくらげ こまつな	こめ あぶら トックもち ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ	585	21.4		
9	水	□	こめコスライスパン キャロットポタージュ ひきにくとだいずのトマトに ミックスフルーツポンチ	だいずいりりょう(コーヒー) とうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマト りんご もも ようなし レモン	こめこパン あぶら じゃがいも オリーブあぶら カットゼリー さとう	567	17.8	10日(木)【初午】 初午とは、2月最初の午の日のことをいいます。この日は稲荷神社で豊作や商売繁盛、家内安全などを祈ります。初午には、稲荷神のお使いとされるきつねの好物である油揚げや稲荷ずしをお供えしたりします。給食では甘辛く煮た油揚げを酢飯に混ぜ込んだきつねご飯を出します。	
10	木	○	きつねごはん もずくのスープ しろみぎかなのやくみだれがけ きりぼしだいこんのサラダ	あぶらあげ だいずいりりょう とうふ もずく メルルーサ	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	588	22.9		
14	月	○	ごはん ちゅうかコーンスープ ぶたキムチいため フルーツしらたま	だいずいりりょう ベーコン ぶたにく みそ	たまねぎ コーン しょうが こまつな ながねぎ にんにく もやし はくさいキムチにら りんご もも ようなし	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら しらたまもち さとう	642	23.3		
15	火	○	コーンピラフ ミネストローネ さわらのムニエル ごぼうサラダ	だいずいりりょう ベーコン レンズまめ さわら	たまねぎ コーン にんにく セロリー にんじん トマト レモン パセリ ごぼう えだまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ オリーブあぶら ごま ごまあぶら	614	24.0		
16	水	○	ツナとほうれんそうのとうにゅうクリー ムスパゲッティ ポテトサラダ あおりんごゼリー 	とうにゅう まぐるフレーク だいずいりりょう	にんにく たまねぎ エリンギ ほうれんそう コーン にんじん きゅうり	げんまいめん オリーブあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あおりんごゼリー	600	19.6		
17	木	○	ごはん あつあげといかのそぼろに こんにやくサラダ ぼんかん 	だいずいりりょう とりにく だいず いか なまあげ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ こんにやく だいこん きゅうり ぼんかん	こめ あぶら さとう でんぶん	601	34.0		
18	金	○	のざわなとさけのまぜごはん きのこじる おいだれチキン はくさいとかんてんのサラダ	さけ だいずいりりょう ぶたにく なまあげ みそ とりにく こんにやくかんてん あぶらあげ	のざわな なめこ えのきたけ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが りんご はくさい こまつな にんじん	こめ あぶら さとう	563	28.8	18日(金) 【長野県の郷土料理】 長野県は、本州のほぼ中央に位置しており山や川など豊かな自然に恵まれた地域です。野菜は全国的にもよく知られている長野県の漬物です。長野県はきのこの生産量が日本一です。おいだれチキンの「美味(おい)だれ」は長野県上田が発祥のタレです。山々に囲まれている長野県ですが、海産から作られる寒天も長野県の特産物です。	
21	月	○	ごはん たんたんふうスープ すどり かいそうサラダ	だいずいりりょう ぶたにく とうふ とりにく かいそうミックス	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが たまねぎ ピーマン だいこん キャベツ	こめ ごまあぶら はるさめ ごま でんぶん あぶら さとう	608	26.4		
22	火	○	ごはん こじる ぶたにくのしょうがいため キャベツとじゃこのサラダ	だいずいりりょう あぶらあげ だいず とうにゅう みそ ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	にんじん だいこん こんにやく しょうが ながねぎ たまねぎ キャベツ こまつな	こめ さとも あぶら さとう ごまあぶら	583	27.3		
24	木	○	カレーピラフ じゃがいもとコーンのとうにゅうスープ かぼちゃとウインナーのグラタン キャベツときゅうりのサラダ	ぶたにく だいず だいずいりりょう ベーコン とうにゅう ウインナー みそ	たまねぎ パセリ にんにく にんじん コーン ほうれんそう かぼちゃ キャベツ きゅうり あかピーマン	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	572	20.6		
25	金	○	ごはん なばなのすましじる いわしのカレーフライ じゃがいものそぼろに	だいずいりりょう とうふ かまぼこ いわし ぶたにく だいず	なばな ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ えだまめ	こめ でんぶん こめこ コーンフレーク あぶら じゃがいも さとう	598	24.7		
28	月	○	ごはん じゃがいもわかめのみそしる さわらのさざれやき たけのこといこのいために	だいずいりりょう なまあげ みそ さわら ぶたにく わかめ	ほうれんそう たまねぎ キャベツ パセリ こんにやく にんじん たけのこ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク あぶら さとう	572	27.7		
給食回数							18	回		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。

◎豆乳欄の「□」はコーヒー豆乳です。 ：大皿を出す料理

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎2月分給食費の口座引き落としは、2月28日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

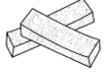
(電話) 042-551-8351

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

令和3年度2月

福生市学校給食センター

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
1	火	○	ごぼう入り豚丼 白菜と小松菜ののり和え ぼんかん 	ぶたにく だいずいんりょう のり	しょうが たまねぎ にんじん ごぼうしらたき はくさい こまつな えのきたけ ぼんかん	こめ むぎ さとう あぶら	736	28.6	3日(木)【節分】 節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目です。豆まきをして災いを払ったり、ひいらぎの枝に鰯の頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払う習慣があります。節分汁は別名「魔除け汁」と言われていて大豆が入った味噌汁です。
2	水	○	米粉丸パン かぼちゃスープ チキンカツ にんじんアーモンドサラダ	だいずいんりょう とうにゅう とりにく まぐるフレーク	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり	こめこパン あぶら こめこ コーンフレーク アーモンド さとう	938	31.9	
3	木	○	ご飯 節分汁 いわしハンバーグ 小松菜ともやしのお浸し	だいずいんりょう あぶらあげ だいず みそ いわし とりにく とうにゅう かつおぶし	しょうが こんにやく にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ もやし こまつな	こめ ごまあぶら さとう コーンフレーク あぶら さとう でんぶん	711	38.4	
4	金	○	鶏肉のあんかけ丼 ごま和え みかんゼリー 	とりにく とうふ のり だいずいんりょう	たまねぎ にんじん コーン もやし しゆんぎく	こめ むぎ さとう でんぶん ごま みかんゼリー	728	33.3	
7	月	○	ご飯 沢煮椀 鯖の塩焼き 肉じゃが 	だいずいんりょう ぶたにく さば	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ しらたき	こめ あぶら じゃがいも さとう	743	31.2	
8	火	○	ご飯 トックスープ いかの甘辛あんかけ 春雨の中華サラダ	だいずいんりょう ぶたにく いか	しょうが にんじん はくさい もやし ながねぎ きくらげ こまつな	こめ あぶら トックもち ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ	756	27.6	
9	水	□	米粉スライスパン キャロットポタージュ ひき肉と大豆のトマト煮 ミックスフルーツポンチ	だいずいんりょう(コーヒー) とうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマトりんご もも ようなし レモン	こめこパン あぶら じゃがいも オリーブあぶら カットゼリー さとう	771	22.9	
10	木	○	きつねご飯 もずくのスープ 白身魚の薬味だれがけ 切り干し大根のサラダ	あぶらあげ だいずいんりょう とうふ もずく メルルーサ	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	751	27.8	
14	月	○	ご飯 中華コーンスープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく みそ	たまねぎ コーン しょうが こまつな ながねぎ にんにく もやし はくさいキムチにら りんご もも ようなし	こめ でんぶん ごまあぶら あぶらしらたまもち さとう	829	29.3	
15	火	○	コーンピラフ ミネストローネ 鯖のムニエル ごぼうサラダ	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ さわら	たまねぎ コーン にんにく セロリー にんじん トマト レモン パセリ ごぼう えだまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ オリーブあぶら ごま ごまあぶら	801	31.1	
16	水	○	ツナとほうれん草の豆乳クリームスパ グッツェイ ポテトサラダ 青りんごゼリー 	とうにゅう まぐるフレーク だいずいんりょう	にんにく たまねぎ エリンギ ほうれんそう コーン にんじん きゅうり	げんまいめん オリーブあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あおりんごゼリー	757	24.3	
17	木	○	ご飯 厚揚げといかのそぼろ煮 こんにやくサラダ ぼんかん	だいずいんりょう とりにく だいず いか なまあげ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ こんにやく だいこん きゅうり ぼんかん	こめ あぶら さとう でんぶん	772	43.8	
18	金	○	野沢菜と鮭の混ぜご飯 きのこ汁 美味(おい)だれチキン 白菜と寒天のサラダ	さけ だいずいんりょう ぶたにく なまあげ みそ とりにく こんにやくかんてん あぶらあげ	のざわな なめこ えのきたけ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが りんご はくさい こまつな にんじん	こめ あぶら さとう	732	37.9	18日(金) 【長野県の郷土料理】 長野県は山や川など豊かな自然に恵まれた地域です。野沢菜は全国的にもよく知られている長野県の漬物です。長野県はきのこの生産量が日本一です。おいだれチキンは長野県上田が発祥の地です。山々に囲まれている長野県ですが、海藻から作られる寒天も長野県の特産物です。
21	月	○	ご飯 担々風スープ 酢鶏 海藻サラダ	だいずいんりょう ぶたにく とうふ とりにく かいそうミックス	にんにくにんじん はくさい チンゲンサイ しょうが たまねぎ ピーマン だいこん キャベツ	こめ ごまあぶら はるさめ ごま でんぶん あぶら さとう	783	33.5	
22	火	○	ご飯 呉汁 豚肉の生姜炒め キャベツとじゃこのサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ だいず とうにゅう みそ ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	にんじん だいこん こんにやく しょうが ながねぎ たまねぎ キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら さとう ごまあぶら	755	35.1	
24	木	○	カレーピラフ じゃが芋とコーンの豆乳スープ かぼちゃとウインナーのグラタン キャベツときゅうりのサラダ	ぶたにく だいず だいずいんりょう ベーコン とうにゅう ウインナー みそ	たまねぎ パセリ にんにく にんじん コーン ほうれんそう かぼちゃ キャベツ きゅうり あかピーマン	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	737	25.5	
25	金	○	ご飯 菜花のすまし汁 鰯のカレーフライ じゃが芋のそぼろ煮 	だいずいんりょう とうふ かまぼこ いわし ぶたにく だいず	なばな ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ えだまめ	こめ でんぶん こめこ コーンフレーク あぶら じゃがいも さとう	765	30.4	
28	月	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 鯖のさざれ焼き たけのこと糸こんにゃくの炒め煮 	だいずいんりょう なまあげ みそ さわら ぶたにく わかめ	ほうれんそう たまねぎ キャベツ パセリ こんにやく にんじん たけのこ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク あぶら さとう	744	36.6	
給食回数				18	回				
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						基準栄養量	830	34.2	

●給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 : 大皿を出す料理 (《問い合わせ先》)

●豆乳欄の「□」はコーヒー豆乳です。  : 大皿を出す料理 福生市学校給食センター

●給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。 (電話) 042-551-8351

●2月分給食費の口座引き落としは、2月28日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。