



2月分予定献立表



		こんだてめい				おもなしょくざいりょう			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてメモ
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ ぎぐ	おかず	おもにエネルギーのもと なるしよくひん	おもにからだをつくるもと なるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもと なるしよくひん			
1	月	ゆかりごはん アメリカ料理(りょうり)※	○	は	にくじゃが かいそうサラダ (ノンオイルしそドレッシング) ぼんかん	こめ あぶら じゃがいも さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたばら か いそうミックス	しょうが たまねぎ にんじん し らたき はくさい ぼんかん	18.3 644		ぼんかんのたべの こしはしかくいフライ ヤーにもどしまし ょう。 2月の献立目標 「体を温める献立」
2	火	ハムチーズ トースト 節分(せつぶん)	○	ス フ	ほたてのトマトチャウダー グリーンポテト パイナップル缶(かん)	しよくパン あぶら じゃが いも バター	ローズハム チーズ ぎゅう にゅう ほたて	にんにくにんじん たまねぎ キャベツ セロリートマト パセ リ パイナップル	27 542		みつか すい せつぶん せつぶん 3日(水)節分 節分とは、「季節の分 かれ目」という意味です。冬が終 り、春になって1年が始まる「立春」の 前日の「節分」は、大みそかのように 特に大切にされ、行事として伝えら れてきました。炒った大豆をまいて悪 い気をはらい、自分の年の数だけ豆 を食べて1年の無事を祈ります。 また、柵の枝にあぶったいわしの 頭を刺したものを家の戸口につるし 厄除けします。関東地方の一部で は、節分に「けんちん汁」を食べる風 習があります。
3	水	せつぶんごはん	○	は	けんちんじる いわしのこうみやき にびたし	こめ あぶら さとう さとい も ごまあぶら	とりむね だいず ぎゅう にゅう とうふ いわし	しょうが ごぼう にんじん だい こん ねぎ こんにやく はくさい こまつな	27.7 566		
4	木	シーフード やきそば 初午(はつうま)	○	は	とりにくのさっぱりやき だいこんとこんにやくのサラダ (パンパンジードレッシング) プリン	ちゅうかめん あぶら さと う しろごま ドレッシング プリン	えび するめいか あおの り ぎゅうにゅう とりもも	しょうが にんにく たまねぎ に んじん キャベツ もやし だいこ ん	28.4 566		
5	金	きつねごはん	○	は	にらととうふのみそしる さばのさんしょうやき だいこんとぶたにくのいために	こめ あぶら さとう	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ しろみそ あかみ そ さば ぶたばら	にんじん えのきたけ にら しょう が だいこん グリンピース	28 592		
8	月	たこめし	○	は	かぶのみそしる ぎんだらのてりだれがけ きりほしだいこんのいりに	こめ あぶら さとう でん ぷん	たこ ぎゅうにゅう あか み しろみそ ぎんだら あぶらあげ	えだまめ かぶ えのきたけ こ まつな しょうが きりほしだい こん にんじん	25.7 585		
9	火	チョコチップ まるパン	○	ス フ	やさいスープ マカロニのラザニアふう ミックスフルーツ	チョコレート じゃがいも マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶ たもも チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム ト マト みかん(缶) パイナップル もも	26.1 669		ラザニアのたべのこ しはしよつかんに、 カップはしかくいフ ライヤーにかさねても どしましよ。
10	水	ごはん	○	は	にくどうふ こまつなとえのきののりあえ (きざみのり) (パックしょうゆ) はるか	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうかた ローズ とうふ のり	しょうが たまねぎ しらたき こ まつな えのきたけ はるか	24.1 647		の おつかいとされるキツネの好物の 油揚げをお供えます。
12	金	こもり くきわかめごはん 宮城県(みやぎけん)の郷土料理(きょうどりょうり)	○	は	はつとじる ささかまのうめあげ はるみ	こめ あぶら しろごま す いとん こむぎこめこ	くきわかめ ぎゅうにゅう ぶたばら あぶらあげ さ さかまぼこ	しょうが にんじん だいこん ご ぼう ねぎ ぶなしめじ こまつな はるみ	22.6 637		じゅうにちきん みやぎけん きょうどりょうり 12日(金)宮城県の郷土料理 裏面にくわしいことが書いてありま す。
15	月	ごはん (かんのくくり) 韓国りょうり(かんとくりょうり)※	○	は	わかめスープ ぶたにくとキムチのいためもの おうとう缶(かん)	こめ あぶら でんぷん ご まあぶら しろごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ たま ご ぶたばら かんとくり にら もも	ねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん たまねぎ もやし にら もも	19.1 590		かんとくりはごは んにまいてたべま しよ。

日	曜日	こんだてめい			おもなしょくざいりょう			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてメモ
		しゅしよく つけるもの	ぎゆう にゆう	しよっ ぎぐ	おかず	おもにエネルギーのもと なるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん			
16	火	くろぎとう むしパン	○	は	やさいうどん えびのてんぷら ごぼうとれんこんのサラダ (ソイドレッシング)	むしパン あぶらこむぎ ここめこドレッシング	ぎゆうにゆう あぶらあげ えび	ねぎにんじん だいこん はくさ いごぼう れんこん	25.4 617	じゆうにちきん みやぎけん きょうどりょうり 12日(金)宮城県の郷土料理 「はつと汁」は、小麦粉をこねての ばした生地を切った、すいとんのようなものを入れた汁です。美味しすぎて、農民が小麦粉料理ばかり好んで米を作らなくなってしまい、「ご法度(禁止)」になったことに由来して名づけられたそうです。笹かまぼこは宮城県仙台市が発祥と言われています。また、宮城県はわかめの有数の産地です。
17	水	カレーライス	○	ス フ	キャベツとかいそうのサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング) いよかん	こめ あぶらじゃがいも しろごま	ぶたもも ぎゆうにゆう か いそうミックス	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ いよかん	17.5 617	いよかんのたべのこ しはしかくいフライ ヤーにもどしまし ょう。
18	木	デニッシュ ロール	○	ス フ	むぎいりトマスープ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ (たまねぎドレッシング)	デニッシュロール おお むぎ ドレッシング	ぎゆうにゆう ベーコン と りもも ヨーグルト	にんにくにんじん たまねぎ セロリー パセリトマト キャベ ツ コーン	22.9 517	
19	金	ごはん	○	は	ふゆやさいのとんじる たらのごまじょうゆだれがけ ひじきのごもくに	こめ あぶらさといも んぷん しろごま さとう	ぎゆうにゆう ぶたばらし ろみそ あかみそ まだら だいたず ひじき さつまあ げ	しょうが はくさい ねぎ にんじ ん だいこん ぶなしめじ しゆん ぎくれんこん	27.7 647	
22	月	ごはん	○	ス フ	マーボーどうふ はるさめサラダ (パンパンジードレッシング) はっさく	こめ あぶらさとうごま あぶら でんぷん はるさ め ドレッシング	ぎゆうにゆう とうふ ぶた もも あかみそ	しょうが にんにく ねぎ たけの こ にんじん キャベツ はっさく	26.8 615	はっさくのたべのこ しはしかくいフライ ヤーにもどしまし ょう。
23	火	しよくパン (いちごジャム)	○	ス フ	コンソメふうみのやさいスープ フライドチキン こまつなとエリンギのソテー	しよくパン あぶらじゃが いも でんぷん こむぎこ バター いちごジャム	ぎゆうにゆう ベーコン と りもも	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ こまつな エリンギ	24.6 519	※2月は、6年生が3学期に日本とつ ながりの深い国々について学習する ことに合わせて日本とつながりの深 い国の料理をだします。
24	水	なめし	○	は	じゃがいものごまみそに はくさいとゆでほしやさいのサラダ (わふうドレッシング) いよかん	こめ あぶらじゃがいも さとうごま しろごま ド レッシング	ぎゆうにゆう とりむね あ かみそ	しょうが たまねぎ にんじん え だまめ はくさい ゆでほしだい こん ゆでほしにんじん いよ かん	19 582	いよかんのたべのこ しはしかくいフライ ヤーにもどしまし ょう。
25	木	ペンネの ミートソースあえ	○	ス フ	サーモンのフレンチソース アーモンドサラダ (ソイドレッシング) いちごゼリー	ペンネマカロニ あぶら でんぷん さとう アーモ ンドドレッシング	ぶたもも ぎゆうにゆう サーモン	にんにくにんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ あかピーマン コーン	29.3 668	パンはつきません。 ゼリーにはスプーン がつきます。 ゼリーのカップはは いってきたふくろに かさねてもどしまし ょう。
26	金	ごはん	○	は	だいこんとほうれんそうのみそしる かれいのてりだれがけ ちくぜんに	こめ あぶらこむぎこ さとう でんぷん さといも	ぎゆうにゆう あかみそ しろみそ からすがれい とりもも さつまあげ	だいこん えのきたけ ほうれんそ うしょうが たけのこ こんやくに んじん ごぼう ほししいたけ れん こん	27.6 595	
29	月	ちゅうかおこわ	○	ス フ	ちゅうかコーンスープ ちゅうかにくやさしいため フルーツあんんにん	こめ もちこめ あぶらご まあぶら でんぷん さと う	やきぶた えび ぎゆう にゆう たまご ぶたばら あんんにんどうふ	しいたけ たけのこ にんじん グリ ンピース コーン ねぎ しょうが に んにく たら キャベツ もやし みか ん もも バイナップル	20.5 593	【2月が旬の食材】 みずな 春菊、小松菜、かぶ、ほう れん草、大根、白菜、カリフラワー、 いよかん、ぼんかん、はっさく、はる み、はるか
中国料理(ちゅうごくりょうり)※					ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 601 キロカロリー	たんぱくしつ 24.5 グラム			

※しよっぎぐの「は」は「はし」、「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。
 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。
 ※今月分の給食費の口座引き落としは、3月1日(火)です。納め忘れのないようお願いいたします。

お知らせ
 福生市のホームページにアクセスして「福生市教育委員会—学校給食」を開くと、「簡単レシピ」等、学校給食の様々な情報をご覧いただけます。

