令和2年度2月

学校給食予定献立表

（小学校・通常給食）
福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き おもに体をつくるもとになる （あかのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる （きいろのたべもの）	おもに体の調子を整える （みどりのたべもの）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	○	にくどうふどん こまつなとえのきののりあえ (きざみのり)	ぶたにく やきどうふ ぎゅうにゅう のり	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ しらたき しいたけ えのきたけ キャベツ こまつな	658	26.9
2	火	○	うめちりごはん **うちまめじる** **いわしのこうみやき** りんごゼリー★	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ いわし	こめ あぶら さといも さとう ごまあぶら りんごゼリー	うめ ごぼう こんにゃく にんじん だいこん こまつな しょうが	610	26.6
3	水	○	こくとうむしパン★ **きつねカレーうどん** ささかまぼこのいそべあげ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あおのり	こくとうむしパン あぶら でんぷん うどん こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう ながねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん	646	23.7
4	木	○	プルコギどん わかめとたまごのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷん	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし ぶなしめじ にら はくさい しょうが	605	23.9
5	金	○	ごこくごはん ぎんざけのしおやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず	こめ ごこくまい あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ こまつな	591	23.5
8	月	○	**ごぼういりぎゅうどん** はくさいのおひたし (いとけずりぶし) はちみつレモンゼリー★	ぎゅうにく ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ あぶら さとう はちみつレモンゼリー	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	679	24.1
9	火	○	なめし けんちんじる さわらのさいきょうやき	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さわら みそ	こめ あぶら ごまあぶら ごま さといも さとう	こまつな ごぼう こんにゃく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ	597	24.3
10	水	○	フランクパン★ キムチワンタンスープ じゃこサラダ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ ヨーグルト	フランクパン あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ えのきたけ ながねぎ はくさい はくさいキムチ にら だいこん にんじん きゅうり	643	26.0
12	金	○	さつまいもごはん とんじる さばのたつたあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば	こめ さつまいも あぶら さといも でんぷん	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん こまつな ながねぎ	640	23.3
15	月	○	エビピラフ ミネストローネ ツナいりオムレツ★ いちごゼリー★	えび ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ たまご なまクリーム まぐろフレーク	こめ バター さとう じゃがいも マカロニ いちごゼリー	にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく セロリー トマト	628	23.9
16	火	○	ごはん のりつくだに★ ぶりのゆうあんやき ちくぜんに	ぎゅうにゅう のりつくだに ぶり とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん	ゆず にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ ほししいたけ れんこん	606	25.2
17	水	ヨ	マーブルしょくパン★ ビーンズチャウダー とりにくのはちみつやき キャベツとコーンのサラダ	のむヨーグルト(マスカット) ベーコン ぎゅうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム とりにく	マーブルしょくパン じゃがいも こむぎこ あぶら バター はちみつ さとう	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	632	28.1
18	木	○	チャーハン ちゅうかコーンスープ いかのチリソースがけ	ぶたにく まぐろフレーク ぎゅうにゅう ベーコン たまご いか	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たまねぎ コーン チンゲンサイ	616	25.3
19	金	○	ごもくごはん なばなとえのきのすましじる **あじのさんがやき**	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ あじ ぶたにく たまご みそ のり	こめ あぶら さとう パンこ でんぷん	にんじん ごぼう ほししいたけ えだまめ だいこん えのきたけ なばな しょうが ながねぎ たまねぎ	606	29.3
22	月	○	じゃこわかめごはん **まだいのしおやき** にくじゃが	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たい ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	609	27.8
24	水	○	ミルクかしわパン★ ポトフ さけのこうそうパンこやき ダイスサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー さけ チーズ	ミルクパン じゃがいも オリーブあぶら パンこ さとう	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ にんにく パセリ だいこん きゅうり えだまめ	619	28.7
25	木	○	ごはん かきたまじる とりにくのあまからあげ みかんゼリー★	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ とりにく	こめ あぶら でんぷん さとう みかんゼリー	ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく	626	25.1
26	金	○	**ビーフストロガノフ** かいそうサラダ	ぎゅうにく なまクリーム ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ バター こむぎこ あぶら さとう	パセリ セロリー にんにく たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム トマト キャベツ	713	23.0
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

献立メモ

2日(火) 節分
毎年3日の印象が強い節分ですが、今年は124年ぶりに2日が節分です。豆を年の数だけ食べると病気にならないと言われています。

3日(水) 初午
初午は、2月最初の午の日です。この日は全国の稲荷神社で五穀豊穣や家内安全を祈願してお祭りが開かれます。稲荷神のお使いとされるきつねの好物の油揚げをお供えします。給食では3日のカレーうどんに油揚げが入っています。

19日(金)
千葉県の郷土料理
さんが焼きは千葉県近海で、沢山獲れる鰺、秋刀魚や鰯を、さばいて味噌や醤油を混ぜて包丁で細かくしたものを焼いたものです。

水産物、畜産物応援！
コロナウイルス感染拡大の影響で、全国の生産者さんが辛い思いをしています。給食では『食べて応援しよう！』と声をあげ、今月は**牛肉と真鯛**を使います。どちらも給食では高価で余り使えない食材です。牛肉は牛丼とビーフストロガノフ、真鯛は塩焼きにします。しっかり食べて生産者さんを応援しましょう！

◎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。
◎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。
◎2月分給食費の口座引き落としは、3月1日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。
◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。

《問い合わせ先》
福生市学校給食センター
(電話)　042-551-8351

保護者の皆様へ **2月の献立について**

緊急事態宣言発令に伴い、より安全な給食時間とするために、２月は食器の使用数を減らします(４食器から２食器に変更)。また、新型コロナウイルス感染症防止のため、果物をゼリーにするなど手で食べる料理を取りやめました。
引き続き、安全な給食の提供に努めて参りますのでご理解をお願いします。