

学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

令和3年度2月

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			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 (刻みのり) ぼんかん★	ぶたにくぎゅうにゅうのり	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 あぶら さとう	766	29.6	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」と言われて大豆が入った味噌汁です。
2	水	○	胚芽丸パン★ かぼちゃスープ チキンカツ にんじんアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにくまぐろフレーク	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり	はいがりパン バター こむぎこ パンこ あぶら アーモンド さとう	824	38.3	
3	木	○	ご飯 節分汁 いわしハンバーグ 小松菜とまやしのお浸し (糸削り節)	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず みそ いわし とりにくたまご 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 あぶら ごまあぶら さといも パンこ さとう でんぶん	749	39.5	
4	金	○	親子丼 (刻みのり) ごま和え みかんゼリー★	とりにくたまご のり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし しゆんぎく	こめ むぎ あぶら さとう ごま みかんゼリー	783	35.1	
7	月	○	ご飯 沢煮椀 鯖の塩焼き 肉じゃが	ぎゅうにゅう 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	773	32.2	
8	火	○	ご飯 ワンドンスープ いかの甘辛あんかけ 春雨の中華サラダ	ぎゅうにゅう 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 ワンドンのかわ ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ	801	29.7	
9	水	コ	セサミ食パン★ 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	コーヒーマルク スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマト パイナップル もも みかん レモン	セサミパン バター じゃがいも オリーブあぶら カットゼリー さとう	777	30.2	
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 ぎゅうにゅう 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 あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	781	28.8	
14	月	○	ご飯 中華コーンスープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ベーコン たまご 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 なら パイナップル もも みかん	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら しらたまもち さとう	857	32.8	
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	ぎゅうにゅう 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 バター あぶら さとう じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら ごま ごまあぶら	835	32.4	
16	水	○	ツナとほうれん草のクリームスパゲッティ ポテトサラダ 青りんごゼリー★	ぎゅうにゅう まぐろフレーク なまクリーム チーズ	にんにく たまねぎ エリンギ ほうれん草 コーン にんじん きゅうり	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ バター 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	871	31.7	
17	木	○	ご飯 厚揚げとうずら卵のそぼろ煮 こんにやくサラダ ぼんかん★	ぎゅうにゅう とりにく だいず なまあげ うずらたまご	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	813	40.6	
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 ぎゅうにゅう 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	786	39.3	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	ぎゅうにゅう 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 あぶら ごまあぶら はるさめ ごま でんぶん さとう	813	34.5	
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	ぎゅうにゅう 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 あぶら さといも さとう ごまあぶら	785	36.1	
24	木	○	カレーピラフ じゃが芋とコーンのミルクスープ カップチーズオムレツ★ キャベツときゅうりのサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ	たまねぎ パセリ にんにく にんじん コーン ほうれん草 キャベツ きゅうり あかピーマン	こめ バター あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	790	32.7	
25	金	○	ご飯 菜花のかきたま汁 鯖のカレーフライ じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう とうふ たまご 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 あぶら でんぶん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	823	34.7	
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の炒め煮	ぎゅうにゅう なまあげ みそ さわら ぶたにくわかめ	キャベツ たまねぎ ほうれん草 もやし パセリ こんにやく にんじん たけのこ	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パンこ さとう	775	38.2	
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 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーマルクです。 《問い合わせ先》

◎給食内容や食物アレルギー等について御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。

福生市学校給食センター

◎1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。

(電話) 042-551-8351