令和3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）	おもに体の調子を整える （みどりのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる （きいろのたべもの）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	○	ごぼういりぶたどん はくさいとこまつなののりあえ (きざみのり) ぽんかん★	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 ぽんかん	こめ むぎ あぶら さとう	602	23.8
2	水	○	はいがまるパン★ かぼちゃスープ チキンカツ にんじんアーモンドサラダ	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	はいがパン バター こむぎこ パンこ あぶら アーモンド さとう	626	30.0
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 (いとけずりぶし)	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 こんにゃく 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 でんぷん	589	31.2
4	金	○	おやこどん (きざみのり) ごまあえ 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 しゅんぎく	こめ むぎ あぶら さとう ごま みかんゼリー	623	27.8
7	月	○	ごはん さわにわん さばのしおやき にくじゃが	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	622	26.6
8	火	○	ごはん ワンタンスープ いかのあまからあんかけ はるさめのちゅうかサラダ	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 ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん さとう はるさめ	624	23.1
9	水	コ	セサミしょくパン★ 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	コーヒーミルク 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	598	23.4
10	木	○	きつねごはん もずくのスープ しろみざ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 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 でんぷん ごま ごまあぶら	616	23.9
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	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 にら パイナップル もも みかん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら しらたまもち さとう	668	26.0
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	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	646	25.2
16	水	○	ツナとほうれんそうのクリームスパゲッティ ポテトサラダ あおりんごゼリー★	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 ほうれんそう 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	691	25.4
17	木	○	ごはん あつあげとうずらたまごのそぼろに こんにゃくサラダ ぽんかん★	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 こんにゃく だいこん きゅうり ぽんかん	こめ あぶら さとう でんぷん	637	31.8
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 ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく こんにゃくかんてん 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	609	30.1
21	月	○	ごはん たんたんふうスープ すどり かいそうサラダ	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 でんぷん さとう	636	27.4
22	火	○	ごはん ごじる ぶたにくのしょうがいため キャベツとじゃこのサラダ	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 こんにゃく 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	611	28.3
24	木	○	カレーピラフ じゃがいも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 ほうれんそう 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	616	26.0
25	金	○	ごはん なばなのかきたまじる いわしのカレーフライ じゃがいものそぼろに	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 でんぷん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	646	28.1
28	月	○	ごはん じゃがいもとわかめのみそしる さわらのさざれやき たけのこといとこんのいために	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 ほうれんそう もやし パセリ こんにゃく 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	599	29.1
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

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。

10日（木）【初午】
初午とは、2月最初の午の日のことを言います。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。

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。

◎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。◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。

◎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、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