

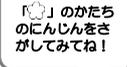
日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
1	水	○	スパゲッティミートソース アーモンドサラダ ネーブルオレンジ	ぶたにく だいず だいずいんりょう	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン ネーブルオレンジ	げんまいめん オリーブあぶら さとう アーモンド	597	19.5	3日(金) 【節分・初午(5日)】	
2	木	○	ごはん さわにわん かじきのいそふうみあげ じゃがいものうまに	だいずいんりょう ぶたにく かじき あおりのさつまあげ	きりほしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	613	25.6	3日は節分です。節分には、 豆まきをして、災いを払った り、ひいらぎの枝に鰯の頭を さして門や軒下に飾り、邪気 を払う習慣があります。	
3	金	○	きつねごはん うちまめじる いわしハンバーグ りんごゼリー	あぶらあげ だいずいんりょう うちまめ とうふ みそ いわし とりにく とうにゅう	ほしいたけ にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ	こめ あぶら さとう さとも りんごゼリー	629	30.7		
6	月	イ	ごはん キムチックスープ スタミナいため だいがくいも	だいずいんりょう(いちご) とりにく みそ とうふ ぶたにく	にんにく たまねぎ ほしいたけ はくさい はくさいキムチ ながねぎ にんじん キャベツ りんごにら	こめ あぶら ごま トクもち さつまいも さとう みずあめ でんぶん	673	22.8	「イ」のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
7	火	○	ごはん のっぺいじる さわらのさいきょうやき ひじきとツナのそぼろいため	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ さわら みそ ぶたにく ひじき まぐろフレーク	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ えだまめ	こめ あぶら さとも でんぶん さとう	593	27.7		
8	水	コ	こめコライスパン ほうれんそうのとうにゅうクリームスープ ひきにく だいずのトマトに ミックスフルーツポンチ	だいずいんりょう(コーヒー) ベーコン とうにゅう しるいんげんまめ ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト りんご もも ようなし レモン	こめこパン オリーブあぶら じゃがいも こめこ カットゼリー(マスカット) さとう	617	21.3		
9	木	○	こうやどうふとぶたにくのあんかけどん はくさいとこまつなのおひたし でこぼん	こうやどうふ ぶたにく さつまあげ だいずいんりょう わかめ あぶらあげ かつおぶし	ほしいたけ にんじん たまねぎ こまつな はくさい ほうれんそう でこぼん	こめ むぎ さとう でんぶん	590	25.2		
10	金	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる めばるのあまからあんかけ ごまあえ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ めばる	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん もやし こまつな ほうれんそう	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	599	23.3		
13	月	○	ごはん にくどうふ キャベツとえのきのからしあえ せとか	だいずいんりょう ぶたにく やきどうふ	しょうが たまねぎ しらす ほしいたけ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ せとか	こめ さとう	591	25.7	初午	
14	火	○	ハヤシライス カラフルサラダ こめココアケーキ	ぶたにく ぶたレバー ベーコン だいずいんりょう とうにゅう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら オリーブあぶら さとう こめこ コーン	718	23.0	14日(火)バレンタインデー	
15	水	○	ごもくあんかけめん ポテトサラダ ぼんかん	ぶたにく いか だいずいんりょう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ きゅうり ぼんかん	ちゅうかめん(こめこ) あぶら でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	598	21.5	デザートに米粉ココアケーキ を作ります。	
16	木	○	さつまいもごはん なばなのすましじる さけのさざれやき たけのこといとこのいために	だいずいんりょう とうふ かまぼこ さけ ぶたにく	なばな ながねぎ パセリ こんにやく にんじん たけのこ えだまめ	こめ さつまいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク さとう	609	26.6	17日(金) 【食育の日】	
17	金	◆	ごはん ひつみ汁(いわてけんりょうり) とりてん わかめとじゃこのサラダ	だいずいんりょう とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ わかめミックス	ごぼう にんじん ほしいたけ だいこん ながねぎ しょうが はくさい きゅうり	こめ あぶら しらすまもち こめこ ごまあぶら さとう	639	27.2	岩手県の郷土料理 「ひつみ汁」は団子の生地 を汁の中に手でちぎって入 れて煮ます。ひつつまんで (ひきちぎっての方言)鍋に 入れることから「ひつみ」の 名が つきました。 岩手県沿岸部では わかめの養殖が盛んで、岩 手県は全国有数の産地で す。親潮と黒潮がぶつかり、 激しい海流にもまれることで 肉厚で弾力のあるわかめが 育ちます。給食では、三陸産 のわかめを使ったサラダを 作ります。	
20	月	○	ソースカツどん だいこんとなめこのみそしる とうにゅういちごヨーグルト	ぶたにく だいずいんりょう なまあげ みそ とうにゅうヨーグルト	キャベツ にんじん だいこん なめこ みずな レモン	こめ むぎ こめこ コーンフレーク あぶら さとう いちごジャム	640	27.0		
21	火	○	ごはん チンゲンサイととうふのスープ いかにチリソースがけ はるさめのちゅうかサラダ	だいずいんりょう とうふ いかにやくかんでん とりにく いか	たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ ながねぎ きくらげ にんじん きゅうり	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう はるさめ	592	23.9		
22	水	○	こめこまるパン ミネストローネ とりにくのこうそうやき にんじんサラダ	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ とりにく まぐろフレーク	にんにく セロリー たまねぎ トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり	こめこパン さとう じゃがいも オリーブあぶら コーンフレーク	646	25.7		
24	金	○	ごはん にくじゃが おきめだいのてりやき かいそうサラダ	だいずいんりょう ぶたにく おきめだい かいそうミックス	しょうが たまねぎ にんじん しらす さやいんげん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	599	26.4		
27	月	○	カレーピラフ ポトフ ハニーマスタードチキン フルーツとうにゅうヨーグルト	ぶたにく だいず だいずいんりょう ウィンナー レンズまめ とりにく とうにゅうヨーグルト	たまねぎ コーン ビーマン にんにく セロリー にんじん キャベツ かぶ りんご もも ようなし	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも はちみつ さとう	591	27.4		
28	火	○	ごはん とんじる さばのしおやき こまつなとえのきのりあえ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さば のり	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ はくさい こまつな	こめ さとも あぶら さとう	614	24.4		
給食回数							19	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。 ●豆乳欄の「イ」はイチゴ豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。
 ●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(火)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。
 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 ○：大皿を出す料理です。

学校給食予定献立表

福生市学校給食センター

令和4年度(令和5年)2月

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	水	○	スパゲッティミートソース アーモンドサラダ ネーブルオレンジ 	ぶたにく だいず だいずいんりょう	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン ネーブルオレンジ	げんまいめん オリーブあぶら さとう アーモンド	763	23.9	3日(金) 節分・初午(5日) 3日は節分です。節分には、 豆まきをして、災いを払ったり、 ひいらぎの枝に鱈の頭を さして門やのきしたに立て邪 気を払う習慣があります。
2	木	○	ご飯 沢煮椀 かじきの磯風味揚げ じゃが芋のうま煮	だいずいんりょう ぶたにく かじき あおりの さつまあげ	きりほしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	789	32.7	
3	金	◆	きつねご飯 打ち豆汁 いわしハンバーグ りんごゼリー 	あぶらあげ だいずいんりょう うちまめ とうふ みそ いわし とりにく とうにゅう	ほしいいたけ にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ	こめ あぶら さとう さとも コーンフレーク でんぶん りんごゼリー	798	39.1	 
6	月	イ	ご飯 キムチトックスープ スタミナ炒め 大学芋 	だいずいんりょう(いちご) とりにく みそ とうふ ぶたにく	にんにく たまねぎ ほしいいたけ はくさい はくさい キムチ ながねぎ にんじん キャベツ りんご にはら	こめ あぶら ごま トクモち さつまいも さとう みずあめ でんぶん	866	28.6	
7	火	○	ご飯 のっぺい汁 鱈の西京焼き ひじきとツナのそぼろ炒め	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ さわら みそ ぶたにく ひじき まぐろフレーク	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ えだまめ	こめ あぶら さとも でんぶん さとう	761	34.5	
8	水	コ	米粉スライスパン ほうれん草の豆乳クリームスープ 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) ペーコン とうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草 トマト りんご もも ようなし レモン	こめこパン オリーブあぶら じゃがいも こめこ カットゼリー(マスカット) さとう	844	27.3	
9	木	○	高野豆腐と豚肉のあんかけ丼 白菜と小松菜のおひたし でこぼん 	こうやどうふ ぶたにく さつまあげ だいずいんりょう わかめ あぶらあげ かつおぶし	ほしいいたけ にんじん たまねぎ こまつな はくさい ほうれん草 でこぼん	こめ むぎ さとう でんぶん	752	31.8	
10	金	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 めばるの甘辛あんかけ ごま和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ めばる	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん もやし こまつな ほうれん草	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	766	28.7	
13	月	○	ご飯 肉豆腐 キャベツとえのきのからし和え せとか	だいずいんりょう ぶたにく やきどうふ	しょうが たまねぎ しらたき ほしいいたけ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ せとか	こめ さとう	756	32.6	14日(火)パレンタインデー デザートに米粉ココアケーキ を作ります。
14	火	○	ハヤシライス カラフルサラダ 米粉ココアケーキ 	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう とうにゅう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら オリーブあぶら さとう こめこ	881	28.0	
15	水	○	五目あんかけ麺 ポテトサラダ ぼんかん 	ぶたにくいか だいずいんりょう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ きゅうり ぼんかん	ちゅうかめん(こめこ) あぶら でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	762	26.5	11 福生市 福生市 岩手県の郷土料理 
16	木	○	さつま芋ご飯 菜花のすまし汁 鱈のさざれ焼き たけのこと糸こんにの炒め煮	だいずいんりょう とうふ かまぼこ さけ ぶたにく	なばな ながねぎ バセリ こんにやく にんじん たけのこ えだまめ	こめ さつまいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク さとう	796	35.1	
17	金	◆	ご飯 ひつまみ汁(岩手県の料理) 鶏天 わかめとじゃこのサラダ	だいずいんりょう とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ わかめミックス	ごぼう にんじん ほしいいたけ だいこん ながねぎ しょうが はくさい きゅうり	こめ あぶら しらたまもち こめこ ごまあぶら さとう	820	34.2	「ひつまみ汁」は団子の生地 を汁の中に手でちぎって入 れて煮ます。ひつまみで (ひきちぎっての方言)鍋に 入れることから「ひつまみ」の 名が つきました。 
20	月	○	ソースカツ丼 大根となめこの味噌汁 豆乳いちごヨーグルト 	ぶたにく だいずいんりょう なまあげ みそ とうにゅうヨーグルト	キャベツ にんじん だいこん なめこ みずな レモン	こめ むぎ こめこ コーンフレーク あぶら さとう いちごジャム	824	33.4	
21	火	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ いかのチリソースがけ 春雨の中巻サラダ	だいずいんりょう とうふ こんにやくかんてん とりにく いか	たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ ながねぎ きくらげ にんじん きゅうり	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう はるさめ	761	31.2	
22	水	○	米粉丸パン ミネストローネ 鶏肉の香草焼き にんじんサラダ	だいずいんりょう ペーコン レンズまめ とりにく まぐろフレーク	にんにく セロリー たまねぎ トマト バセリ キャベツ にんじん きゅうり	こめこパン さとう じゃがいも オリーブあぶら コーンフレーク	873	32.4	
24	金	○	ご飯 肉じゃが 沖めだいの照り焼き 海藻サラダ 	だいずいんりょう ぶたにく おきめだい かいそうミックス	しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	768	32.6	9 産地を 応援しよう 
27	月	○	カレーピラフ ポトフ ハニーマスタードチキン フルーツ豆乳ヨーグルト	ぶたにく だいず だいずいんりょう ウインナー レンズまめ とりにく とうにゅうヨーグルト	たまねぎ コーン ピーマン にんにく セロリー にんじん キャベツ かぶ りんご もも ようなし	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも はちみつ さとう	767	35.6	
28	火	○	ご飯 豚汁 鱈の塩焼き 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さば のり	しょうが ごぼうこんにやく にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ はくさい こまつな	こめ さとも あぶら さとう	779	29.9	20日(月)受験応援メニュー 都立一般入試前日にソース カツ丼を作ります。
給食回数 19 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。 ◎豆乳欄の「イ」はイチゴ豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。

《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

◎2月分給食費の口座引き落としは、2月28日(火)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

◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。

: 大皿を出す料理です。