

学校給食予定献立表

令和4年度(令和5年)2月

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 チーズ ぎゅうにゅう	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	スパゲッティ オリーブあぶら さとう アーモンド	771	29.5	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、 ひいらぎの枝に鰯の頭を させて門や軒下に飾り、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	ぎゅうにゅう 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	778	31.4	
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 ぎゅうにゅう うちまめ とうふ みそ いわし とりにく たまご とうにゅう	ほししいたけ 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 さといも パンこ でんぶん りんごゼリー	821	41.3	
6	月	ヨ	ご飯 キムチワンタンスープ スタミナ炒め 大学芋	のむヨーグルト(プレーン) とりにく みそ とうふ ぶたにく	にんにく たまねぎ はくさい ほししいたけ 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 ワンタンのかわ さつまいも さとう みずあめ でんぶん	830	29.3	初午とは2月最初の午の日の 事です。今年は2月5日です。 この日は稲荷神社で豊 作や商売繁盛、家内安全な などを祈ります。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。 
7	火	○	ご飯 のっぺい汁 鯖の西京焼き ひじきとツナのそぼろ炒め	ぎゅうにゅう 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 さといも でんぶん さとう	769	34.5	
8	水	コ	食パン★ 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	コーヒーミルク ベーコン 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 パイナップル もも みかん レモン	しょくパン オリーブあぶら じゃがいも バター こめ カットゼリー(マスカット) さとう	772	30.8	
9	木	○	高野豆腐の卵とじ丼 白菜と小松菜のお浸し (糸削り節) でこぼん★	ぶたにく さつまあげ こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ こまつな はくさい でこぼん ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう	819	37.8	
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	ぎゅうにゅう 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 あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	775	29.3	
13	月	○	ご飯 肉豆腐 キャベツとえのきのからし和え せとか★	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	しょうが たまねぎ しらたき ほししいたけ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ せとか	こめ あぶら さとう	761	32.6	14日(火)バレンタインデー デザートに手作りココアプリン を提供します。 
14	火	○	ハヤシライス カラフルサラダ 手作りココアプリン★	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ ぎゅうにゅう たまご コンデンスミルク なまクリーム	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 こむぎこ バター オリーブあぶら さとう	870	30.8	
15	水	○	五目あんかけ麺 ポテトサラダ ぼんかん★	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご いか ぎゅうにゅう	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	むしちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	768	29.5	17日(金) 【食育の日】 岩手県の郷土料理 
16	木	○	さつま芋ご飯 菜花のかきたま汁 鯖のさざれ焼き たけのこと糸こんの炒め煮	ぎゅうにゅう とうふ たまご 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 あぶら でんぶん パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ	775	37.7	
17	金	◆	ご飯 ひつつみ汁(岩手県の料理) 鶏天 わかめとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう 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 すいとん こむぎこ ごまあぶら さとう	763	33.6	「ひつつみ汁」は水でこねた 小麦粉の生地を汁の中に手 でちぎって入れて煮ます。 ひつつみんで(ひきぎぎつて の方言)鍋に入れることから 「ひつつみ」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 いちごヨーグルト★	ぶたにく ぎゅうにゅう なまあげ みそヨーグルト	キャベツ にんじん だいこん なめこ みずな	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう	843	36.0	
21	火	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ いかのチリソースがけ 春雨の中巻サラダ	ぎゅうにゅう とうふ こんにやくかんてん たまご いか	たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく きくらげ にんじん きゅうり	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ	772	29.3	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。
22	水	○	ミルクパン★ ミネストローネ 鶏肉の香草パン粉焼き にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ とりにく チーズ 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	ミルクパン さとう じゃがいも オリーブあぶら パンこ	778	38.7	
24	金	○	ご飯 肉じゃが 沖めだいの照り焼き 海藻サラダ	ぎゅうにゅう 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 あぶら じゃがいも さとう でんぶん	766	33.2	
27	月	○	カレーピラフ ポトフ ハニーマスタードチキン フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ウインナー レンズまめ とりにく 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 バイナップル もも みかん	こめ バター あぶら じゃがいも はちみつ さとう	772	35.6	
28	火	○	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう 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 あぶら さといも さとう	786	30.5	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							基準栄養量	830	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。									

◎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。 (問い合わせ先)
 ◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルト、「コ」はコーヒーミルクです。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 福生市学校給食センター

- ◎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(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