

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 (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)				
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 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	607	23.8	みっか きん 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 さして門や軒下に飾り、邪気 を払う習慣があります。	
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	ぎゅうにゅう ぶたにく かじき あおりの さつまあげ	きりぼしだいこん 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	610	24.9	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 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	652	32.6	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
6	月	ヨ	ごはん キムチワンタンスープ スタミナいため だいがくいも	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	631	23.1	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
7	火	○	ごはん のつべいじる さわらのさいきょうやき ひじきとツナのそぼろいため	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	607	28.0	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
8	水	コ	しよくパン★ ほうれんそうのとうにゅうクリームスープ ひきにくとだいたいのトマトに 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 ほうれんそう トマト パインナップル もも みかん レモン	しよくパン 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	592	24.1	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
9	木	○	こうやどうふのたまごとどん はくさいとこまつなのおひたし (いとけずりぶし) 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	618	29.6	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
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	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	609	24.0	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
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★	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	601	26.0	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
14	火	○	ハヤシライス カラフルサラダ てづりココアプリン★	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	695	25.6	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
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 とうらたまご 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	608	23.9	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
16	木	○	さつまいもごはん なばなのかきたまじる さけのさざれやき たけのこといとこんのいために	ぎゅうにゅう 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 こんにゃく 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	598	28.7	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
17	金	○	ごはん ひつまじり(いわてけんりょうり) とりてん 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	601	27.2	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
20	月	○	ソースカツどん だいこんとなめこのみそしる 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	676	29.8	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
21	火	○	ごはん チンゲンサイととうふのたまごスープ いかにチリソースかけ はるさめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ こんにゃくかんでん たまご いかに	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	604	22.7	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
22	水	○	ミルクパン★ ミネストローネ とりにくのこうそうパンこやき 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	593	30.4	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
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	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	603	27.1	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
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 パインナップル 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	598	27.7	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
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 (きざみのり)	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 こんにゃく 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	625	25.1	【おたけ】のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	
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。 ★：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。 (電話) 042-551-8351
 ◎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。