

| 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となる (あかのためもの) | おもに体の調子を整える (みどりのたべもの) | おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの) | | | | |
| 1 | 木 | フ | ごはん トックスープ スタミナいため だいがいも | だいずいんりょう(フルーツミックス) ぶたにく | しょうがにんじん たけのこ ほしいたけ ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ りんご にら | こめ あぶら トックもち ごまあぶら さつまいも さとう みずあめ でんぶん | 677 | 21.8 | ふつか 2日(金) まつふんまつか 重分(3日) 2日は重分です。重分に豆まきを するの量力があると考えられて いる豆の力で、鬼に見立てた災い や邪気を追い出すためといわれて います。 | |
| 2 | 金 | ○ | ごはん うちまめじる いわいハンバーグ チンゲンサイとハムのサラダ | だいずいんりょう だいず とうふ みそ いわし とりにく とうにゅう ハム | ほしいたけ にんじん だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが もやし チンゲンサイ | こめ さといも じゃがいも あぶら さとう でんぶん | 585 | 34.6 | | |
| 5 | 月 | ○ | ハヤシライス マセドアンサラダ でこぼん | ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう まぐるフレーク | セロリー にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり でこぼん | こめ むぎ あぶら こめこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも さとう | 641 | 22.4 | | |
| 6 | 火 | ○ | ごはん とりごぼろじる さばのこうみりやき あつあげのみそそば | だいずいんりょう とりにく わかめ さば ぶたにく だいず みそ なまあげ | しょうが ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ | こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶん | 627 | 29.5 | | |
| 7 | 水 | ○ | こめこまるパン ほうれんそうとうにゅうクリームスープ ひきにくとだいずのトマトに フルーツしらたま | だいずいんりょう 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 りんご もやし ようなし | こめこパン じゃがいも とうにゅうクリームゆ こめこ オリーブあぶら さとう しらたまもち | 599 | 20.9 | このかきん 9日(金) はつまつ 初午(12日) | |
| 8 | 木 | ○ | ごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ ぼんかん | だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ ぐきわかめ ぼんかん | しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ にんじん もやし チンゲンサイ ぼんかん | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ | 592 | 25.6 | 初午とは2月最初の午の日の事 で、今年は2月12日です。福荷神 社で豊作や家内安全、商売 繁盛などを祈ります。福荷神のお 使いとされるきつねの好物である 油揚げや福荷ずしをお供え物にし たりします。 | |
| 9 | 金 | ○ | きつねごはん なめこじる めばるのあまからあんかけ じゃがいものうまに | あぶらあげ だいずいんりょう とうふ みそ わかめ めばる ぶたにく さつまあげ | なめこ ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さいやいんげん ほうれんそう | こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも | 607 | 27.0 | | |
| 13 | 火 | ○ | ピピンパ チンゲンサイととうふのスープ はちみつレモンゼリー | ぶたにく みそ だいずいんりょう とりにく とうふ | にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ | こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん はちみつレモンゼリー | 594 | 26.0 | | |
| 14 | 水 | ○ | ツナおろしバゲット ひよこまめのサラダ こめココアケーキ | まぐるフレーク のり だいずいんりょう ひよこまめ とうにゅう | だいこん キャベツ にんじん きゅうり | げんまいめん オリーブあぶら さとう こめこ あぶら | 686 | 19.7 | | |
| 15 | 木 | ○ | ごはん とうにゅうじたのやさいじる コロコロぶりのたつたあげ きゅうりともやしのおこんがあえ | だいずいんりょう ぶたにく とうにゅう みそ ぶり しおこんが | ごぼう こんにやく にんじん だいこん ほくさい ながねぎ しょうが もやし きゅうり | こめ あぶら さつまいも でんぶん ごまあぶら | 655 | 29.7 | | |
| 16 | 金 | ○ | ごはん たんたんふうスープ とりにくのねぎしおやき じゃこサラダ | だいずいんりょう ぶたにく だいず とうふ とりにく だいじんめんじゃこ | にんにく にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ だいこん こまつな | こめ ごまあぶら はるさめ ごま あぶら さとう | 585 | 27.7 | 19日(月) しんくく 食育の日 北海道の郷土料理 | |
| 19 | 月 | ○ | ごはん いしかりじる とりにくのマッシュポテトやき はくさいともやしのおひたし ハスカップゼリー | だいずいんりょう なまあげ さけ みそ とりにく かつおぶし | にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ しょうが はくさい もやし | こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ハスカップゼリー | 592 | 28.5 | | |
| 20 | 火 | り | ごはん ふゆやさいのみそする トンカツソースがけ ごもくさんびら | あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく だいず さつまあげ ごもくさんびら | りんごジュース にんじん はくさい かぶ えのきたけ こまつな ながねぎ トマト ごぼう こんにやく | こめ こめこ コーンフレーク あぶら さとう じゃがいも | 633 | 19.3 | 【石狩汁】 北海道の石狩地方はサケで有名 な石狩川があってサケ漁が盛ん におこなわれていました。大漁を 祝って取れたてのサケをたくさん 入れた味噌汁を食べていたそう です。今では家庭ごとに様々な具を 入れて楽しんでいるそうです。給 食では、生薑汁も入れて体の温ま る石狩汁にしました。 | |
| 21 | 水 | ○ | こめこまるパン チリコンカン ハニーマスタードチキン ツナサラダ | だいずいんりょう ぶたにく レンズまめ きんときまめ とりにく まぐるフレーク | にんにく 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 オリーブあぶら じゃがいも はちみつ あぶら さとう | 655 | 28.7 | | |
| 22 | 木 | ○ | わかめごはん なばなのすましる ししやものカレーフライ(2人分) ふゆやさいのゆずかあえ | わかめ だいずいんりょう とりにく とうふ かまぼこ からふとししやも | なばな ながねぎ にんじん はくさい こまつな ゆず | こめ でんぶん こめこ コーンフレーク あぶら さとう | 619 | 26.0 | | |
| 26 | 月 | ○ | カレーピラフ かぼちゃスープ さわらのこうそうやき かいそうサラダ | ぶたにく だいず だいずいんりょう とうにゅう さわら かいそうミックス | たまねぎ かぼちゃ にんにく パセリ にんじん キャベツ きゅうり | こめ オリーブあぶら とうにゅうクリームゆ こめこ コーンフレーク あぶら さとう | 592 | 25.0 | | |
| 27 | 火 | ○ | さつまいもごはん にくどうふ こまつなとえのきののりあえ とうにゅういちごヨーグルト | だいずいんりょう ぶたにく やきどうふ のり とうにゅうヨーグルト | しょうが たまねぎ ほしいたけ しらたき えのきたけ はくさい こまつな レモン | こめ さつまいも さとう あぶら いちごジャム | 611 | 26.8 | 【ハスカップゼリー】 北海道特産果実のハスカップが 入っています。 | |
| 28 | 水 | コ | こめこスライスパン ホワイトシチュー かぼちゃとウィンナーのミートグラタン にんじんサラダ | だいずいんりょう(コーヒー) とりにく とうにゅう ぶたにく ウィンナー | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり コン | こめこパン あぶら じゃがいも こめこ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら しょうぶつせいシュレッド さとう | 640 | 23.3 | | |
| 29 | 木 | ○ | ごはん とんじる さめとじゃがいものあげがらめ ごまあえ | だいずいんりょう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ もろかざめ | しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ もやし ほうれんそう | こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま | 614 | 24.5 | | |
| 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。
●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。
●豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「リ」はりんごジュース、「コ」はコーヒー豆乳です。
◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。
○2月分給食費の口座引き落としは、2月29日(木)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

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

令和5年度(令和6年)2月

福生市学校給食センター

| 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となる | おもに体の調子を整える | おもにエネルギーのもととなる | | | |
| 1 | 木 | フ | ご飯 トックスープ スタミナ炒め 大学芋 | だいたいんりょう(フルーツミックス) ぶたにく | しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ りんご なら | こめ あぶら トクもち ごまあぶら さつまいも さとう みずあめ でんぶん | 821 | 25.7 | 2日(金) 節分(3日) 3日は節分です。節分に豆まきをするのは重労働があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い出すためといわれています。 |
| 2 | 金 | ○ | ご飯 打ち豆汁 いわしハンバーグ チンゲンサイとハムのサラダ | だいたいんりょう だいち どうふ みそ いわし とりにく とうにゅう ハム | ほししいたけ にんじん だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが もやし チンゲンサイ | こめ さといも じゃがいも あぶら さとう でんぶん | 752 | 44.5 | |
| 5 | 月 | ○ | ハヤシライス マゼドアンサラダ でこぼん | ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいちんりょう まぐろフレーク | セロリー にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり でこぼん | こめ むぎ あぶら こめこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも さとう | 823 | 27.9 |  |
| 6 | 火 | ○ | ご飯 鶏ごぼう汁 鯖の香味焼き 厚揚げの味噌そぼろ煮 | だいちんりょう とりにく わかめ さば ぶたにく だいち みそ なまあげ | しょうが ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ | こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶん | 827 | 38.6 |  |
| 7 | 水 | ○ | 米粉丸パン 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 フルーツ白玉 | だいちんりょう ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく だいち | 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 | こめ パン じゃがいも とうにゅうクリームゆ こめこ オリーブあぶら さとう しらたまもち | 864 | 27.0 | 9日(金) 初午(12日) |
| 8 | 木 | ○ | ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ ぼんかん | だいちんりょう ぶたにく だいち みそ とうふ きわかめ | しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん もやし チンゲンサイ ぼんかん | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ | 752 | 32.3 | 初午とは2月最初の午の日の事で、今年は2月12日です。初めは五穀豊穡を祈るものですが今では商売繁盛や家内安全なども祈ります。神社の神様、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物にしたりします。 |
| 9 | 金 | ○ | きつねご飯 なめこ汁 めばるの甘辛あんかけ じゃが芋のうま煮 | あぶらあげ だいちんりょう とうふ みそ わかめ めばるの ぶたにく さつまあげ | なめこ ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう | こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも | 789 | 35.6 | |
| 13 | 火 | ○ | ピピンパ チンゲンサイと豆腐のスープ はちみつレモンゼリー | ぶたにく みそ だいちんりょう とりにく とうふ | にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ | こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん はちみつレモンゼリー | 750 | 33.0 |  |
| 14 | 水 | ○ | ツナおろしスバゲッティ ひよこ豆のサラダ 米粉ココアケーキ | まぐろフレーク のり だいちんりょう ひよこまめ とうにゅう | だいこん キャベツ にんじん きゅうり | げんまいめん オリーブあぶら さとう こめ あぶら | 838 | 23.9 |  |
| 15 | 木 | ○ | ご飯 豆乳仕立ての野菜汁 コロコロぶりの竜田揚げ きゅうりともやしの塩昆布和え | だいちんりょう ぶたにく とうにゅう みそ ぶり しおこんぶ | ごぼう こんにやく にんじん だいこん はくさい ながねぎ しょうが もやし きゅうり | こめ あぶら さつまいも でんぶん ごまあぶら | 776 | 33.2 |  |
| 16 | 金 | ○ | ご飯 担々風スープ 鶏肉のねぎ塩焼き じゃこサラダ | だいちんりょう ぶたにく だいち とうふ とりにく ちりめんじゃこ | にんにく にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ だいこん こまつな | こめ ごまあぶら はるさめ ごま あぶら さとう | 763 | 36.5 | |
| 19 | 月 | ○ | ご飯 石狩汁 鶏肉のマッシュポテト焼き 白菜ともやしのおひたし ハスカップゼリー | だいちんりょう なまあげ さけ みそ とりにく かつおぶし | にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ しょうが はくさい もやし | こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ハスカップゼリー | 747 | 35.7 | 19日(月) 食育の日 北海道の郷土料理  |
| 20 | 火 | り | ご飯 冬野菜の味噌汁 トンカツソースがけ 五目きんぴら | あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく だいち さつまあげ | りんごジュース にんじん はくさい かぶ えのき たけ こまつな ながねぎ トマト ごぼう こんにやく | こめ こめこ コーンフレーク あぶら さとう じゃがいも | 865 | 29.6 |  |
| 21 | 水 | ○ | 米粉丸パン チリコンカン ハニーマスタードチキン ツナサラダ | だいちんりょう ぶたにく レンズまめ きんときまめ とりにく まぐろフレーク | にんにく たまねぎ トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり | こめ パン オリーブあぶら じゃがいも はちみつ あぶら さとう | 895 | 38.3 | 【五狩汁】 北海道の石狩地方はサケで有名な石狩川があってサケ漁が盛んにおこなわれていました。大漁を祝って取れたてのサケをたくさん入れた味噌汁を食べていたそうです。今では家庭ごとに様々な具を入れて楽しんでいるそうです。給食では、生姜汁を入れて体の温まる石狩汁にしました。 |
| 22 | 木 | ○ | わかめご飯 菜花のすまし汁 ししゃものカレーフライ(2本) 冬野菜のゆずか和え | わかめ だいちんりょう とりにく とうふ かまぼこ からふとししゃも | なばな ながねぎ にんじん はくさい こまつな ゆず | こめ でんぶん こめこ コーンフレーク あぶら さとう | 747 | 30.6 | |
| 26 | 月 | ○ | カレーピラフ かぼちゃスープ 鯖の香草焼き 海藻サラダ | ぶたにく だいち だいちんりょう とうにゅう さわら かいそうミックス | たまねぎ かぼちゃ にんにく パセリ にんじん キャベツ きゅうり | こめ オリーブあぶら とうにゅうクリームゆ こめこ コーンフレーク あぶら さとう | 774 | 32.5 | |
| 27 | 火 | ○ | さつま芋ご飯 肉豆腐 小松菜とえのきののり和え 豆乳いちごヨーグルト | だいちんりょう ぶたにく やきとうふ のり とうにゅうヨーグルト | しょうが たまねぎ ほししいたけ しらたき えのき たけ はくさい こまつな レモン | こめ さつまいも さとう あぶら いちごジャム | 785 | 34.2 | 【ハスカップゼリー】 北海道特産果実のハスカップがはいっています。 |
| 28 | 水 | コ | 米粉スライスパン ホワイトシチュー かぼちゃとウインナーのミートグラタン にんじんサラダ | だいちんりょう(コーヒー) とりにく とうにゅう ぶたにく ウインナー | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり コーン | こめ パン あぶら じゃがいも こめこ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら しょくぶつせいシュレッド さとう | 875 | 30.4 |  |
| 29 | 木 | ○ | ご飯 豚汁 さめとじゃが芋の揚げがらめ ごま和え | だいちんりょう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ もうかざめ | しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ もやし ほうれんそう | こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま | 787 | 30.5 |  |
| 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。

 : 大皿を出す料理です。

《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

●豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「リ」はりんごジュース、「コ」はコーヒー豆乳です。

(電話) 042-551-8351

◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。

●2月分給食費の口座引き落としは、2月29日(木)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。