

# 学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

令和5年度(令和6年)2月

福生市学校給食センター

日	曜	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とになる	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	木	ヨ	ご飯 ワンタンスープ スタミナ炒め 大学芋	のむヨーグルト 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 ワンタンのかわ ごまあぶら さつまいも さとう みずあめ でんぶん	881	28.8	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霊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	ぎゅうにゅう だいたいず とうふ みそ いわし とりにく たまご 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 あぶら さとも パンこ さとう でんぶん	793	45.1	
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 ぎゅうにゅう 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 こむぎこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも さとう	850	29.3	
6	火	○	ご飯 鶏ごぼ汁 鯖の香味焼き 厚揚げの味噌そぼろ煮	ぎゅうにゅう とりにく わかめ さば ぶたにく だいたいず 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	859	39.7	
7	水	○	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 フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく だいたいず	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト パインアップル もも みかん	しよくパン じゃがいも とうにゅうクリームゆ こめ オリーブあぶら しらたまもち さとう	847	33.0	
8	木	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ ぼんかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず 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	761	32.1	9日(金) 初午(12日) 初午とは2月最初の午の日の事で、今年2月12日です。初めて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、福御神のお使いとされるきつねの好物であるお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 めばるの甘草あんかけ じゃが芋のうま煮	あぶらあげ ぎゅうにゅう 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 ほうれんそう たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	820	36.7	
13	火	○	ピピンパ チンゲンサイと豆腐の卵スープ はちみつレモンゼリー★	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご	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 あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はちみつレモンゼリー	752	30.2	
14	水	○	ツナおろしスパゲッティ (刻みのり) ひよこ豆のサラダ 手作りココアプリン★	まぐろフレーク のり ぎゅうにゅう ひよこまめ たまご コンデンスミルク なまクリーム	だいこん キャベツ にんじん きゅうり	スパゲッティ オリーブあぶら さとう	763	30.9	
15	木	○	ご飯 豆乳仕立ての野菜汁 コロコロぶりの童揚げ きゅうりとよしの塩昆布和え	ぎゅうにゅう 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	842	35.9	
16	金	○	ご飯 担々風スープ 鶏肉のねぎ塩焼き じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず 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 あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう	758	36.0	
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 (糸削り節) ハスカップゼリー★	ぎゅうにゅう なまあげ さけ みそ とりにく チーズ 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 あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ハスカップゼリー	768	36.9	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 だいたいず 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 あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	843	30.0	
21	水	○	ソフトフランスパン チリコンカン ハニーマスタードチキン ツナサラダ	ぎゅうにゅう 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	ソフトフランスパン オリーブあぶら じゃがいも はちみつ あぶら さとう	792	42.5	
22	木	○	わかめご飯 菜花のかきたま汁 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 ぎゅうにゅう とうふ たまご 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 あぶら でんぶん こむぎこ パンこ さとう	750	28.9	【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、生姜汁も入れて体の温まる石狩汁にしました。
26	月	○	カレーピラフ かぼちゃスープ 鯖の香草パン粉焼き 海藻サラダ	ぶたにく だいたいず ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム さわら チーズ 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 あぶら とうにゅうクリームゆ こめ パンこ さとう	840	37.6	【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。
27	火	○	さつま芋ご飯 肉豆腐 小松菜とえのきののり和え (刻みのり) ヨーグルト★	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ のりヨーグルト	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	こめ さつまいも あぶら さとう	771	33.0	
28	水	コ	パンキン食パン ホワイトシチュー カップチーズオムレツ★ にんじんサラダ	コーヒーミルク とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム たまご チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーン	パンキン食パン あぶら じゃがいも こむぎこ とうにゅうクリームゆ さとう	878	40.5	
29	木	○	ご飯 豚汁 さめとじゃが芋の揚げがらめ ごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ そうがざめ	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 あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごま	819	31.6	
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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。  
 ◎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。  
 ◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルト、「り」はりんごジュース、「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。  
 ◎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