



2月分学校給食予定献立表（中学校）



ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1 火	ごはん	ごはん	836 kcal 31.3 g
	キムチスープ	ごま油、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、春雨（でんぷん）、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、黒胡椒、にら	
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉(大豆)、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油	
	五目チャーハンの具	米油、焼豚（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩）、長ねぎ、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ごま油、枝豆	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）	
2 水	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン(乳・大豆)、米こうじ）	847 kcal 29.5 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、パセリ	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、自然塩、でんぷん、米油	
	キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、きゅうり、切り干し大根、ホールコーン、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
	チョコクレープ	チョコクレープ（豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、大豆油、水あめ、豆乳粉末、ココアパウダー、でんぷん、乳化剤(大豆)、カラメル）	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
節分献立		ごはん	814 kcal 33.4 g
3 木	つみれ汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃく、豆腐、油揚げ、いわしつみれ（いわし、発酵調味料、でんぷん、砂糖、塩、生姜）、長ねぎ、生姜、米油、みそ	
	和風ハンバーグ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、大根、えのき茸、しょうゆ、きび砂糖、酒	
	豚肉と大豆の甘辛煮	ごま油、豚肉、にんじん、大豆、きび砂糖、みりん、しょうゆ	
4 金	ごはん	ごはん	780 kcal 38.0 g
	えびボールのすまし汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、ごぼう、えびボール（たら、えび、小麦でんぷん、沖あみ、砂糖、塩、みりん風調味料、大豆油）、しいたけ、豆腐、春雨（でんぷん）、自然塩、しょうゆ、酒、でんぷん、長ねぎ、ほうれん草	
	さわらの西京焼き	さわらの西京漬け（さわら、米発酵調味料、みそ、砂糖、塩、酢、ウコン、でんぷん）	
	生揚げと豚肉の豆板醤炒め	生揚げ（豆乳、でんぷん、砂糖、菜種油）、豚肉、長ねぎ、にんにく、生姜、豆板醤（唐辛子、塩、そら豆みそ）、きび砂糖、しょうゆ、酒、でんぷん、ごま油	
	ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー（グラニュー糖、ラ・フランスピューレ、ラ・フランス果汁、粉あめ）	
7 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	862 kcal 33.4 g
	肉なんばんうどんの汁	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、油揚げ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、自然塩、長ねぎ、いんげん、一味唐辛子	
	ちくわの磯辺揚げ（2）	焼きちくわ（すけそうたら、ひいらぎ、たちうお、いとよりだい、ホワイトスナッパー、ポニーフィッシュ、さんま、でんぷん、植物油、砂糖、小麦たんぱく、大豆たんぱく、塩、みりん）、小麦粉、青海苔、自然塩、米油	
	ハート杏仁ミックス	杏仁豆腐（砂糖、大豆油、乳製品、寒天、こんにゃく、乳化剤(大豆)）、みかん缶、りんご缶	
8 火	ごはん	ごはん	705 kcal 29.7 g
	沢煮椀	かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、豆腐、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ	
	鶏肉の香味焼き	鶏肉、しょうゆ、みりん、生姜、胡麻、カレー粉	
	れんこんと豚肉の炒め物	ごま油、生姜、豚肉、酒、にんじん、れんこん、さつま揚げ（すけそうたら、いとよりだい、えそ、ひめじ、きんときだい、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぷん	
9 水	きな粉揚げパン	コッパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）、米油、きな粉、砂糖、自然塩	755 kcal 27.1 g
	大根とハムのスープ	米油、ハム（豚肉、豚エキス、水あめ、塩、海そう粉末）、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、キャベツ、大根、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、水菜	
	肉団子のあんかけ（2）	肉団子（鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、玉ねぎ、ラード、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンブイヨン、大豆油、でんぷん、酢、ごま油、かきエキス、ポークエキス）	
	ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）	
10 木	ごはん	ごはん	716 kcal 26.4 g
	冬野菜のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、大根、白菜、豆腐、みそ、かぶ、長ねぎ	
	かわいいの竜田揚げ	かわいいの竜田揚げ（かわいい、しょうゆ、発酵調味料、生姜、でんぷん、小麦粉）、米油	
	ごぶ漬け	莖わかめ入りごぶ漬け（大根、わかめ、にんじん、水あめ、しょうゆ、砂糖、酢、塩）、きゅうり、キャベツ	
	わかめふりかけ	わかめふりかけ（砂糖、塩、かつおぶし、とうもろこしでんぷん、抹茶、わかめ、海苔、しいたけエキス、ほたて貝カルシウム）	
14 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	835 kcal 30.9 g
	ジャージャーメンのスープ	米油、にんにく、生姜、豚肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、鶏ガラ、長ねぎ、しいたけ、みそ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	ハートのコロッケ	ハートのコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、ラード、砂糖、塩、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、植物油、水あめ、でんぷん）、米油	
	ちんげん菜の炒め物	もやし、ハム（豚肉、豚エキス、水あめ、塩、海そう粉末）、ちんげん菜、キャベツ、米油、白胡椒、酒、しょうゆ、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、でんぷん、自然塩	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）	
15 火	ごはん	ごはん	793 kcal 29.2 g
	なめこと白菜のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、白菜、なめこ、油揚げ、豆腐、みそ、長ねぎ	
	豚肉の生姜焼き	米油、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	キャベツの香り和え	キャベツ、きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、自然塩、ごま油、しょうゆ、胡麻	
	青りんごゼリー	青りんごゼリー（水あめ、砂糖、青りんご果汁、寒天）	
16 水	ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、麦芽、ほたて貝カルシウム）	724 kcal 39.1 g
	マカロニスープ	米油、にんにく、鶏肉、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、かぶ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
	フィレオチキン	フィレオチキン（鶏肉、でんぷん、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油、タピオカ）	
	ドライカレー	米油、にんにく、生姜、豚肉、カレー粉、赤ワイン、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、ジャロット、砂糖、酢、塩）、トマトピューレ、しょうゆ、自然塩、白胡椒、枝豆、ホールコーン	



2月分学校給食予定献立表（中学校）



ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター



日曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
17 木	ごはん	ごはん	706 kcal 23.1 g
	厚揚げ入りけんちん汁	米油、豚肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、しめじ、厚揚げ、こんにゃく、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	ほたてフライ（2）	ほたてフライ（ほたて貝、酒、パン粉、でんぷん、小麦粉、大豆たんぱく、塩、こしょう）、米油	
	きゅうりとたくあんのカクヤ	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、胡麻、ごま油、しょうゆ	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）	
18 金	鶏五目ごはん	米、鶏肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、たけのこ、米油、酒、きび砂糖、しょうゆ、自然塩	705 kcal 31.7 g
	大根とキャベツのみそ汁	米油、豚肉、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、油揚げ、キャベツ、みそ、長ねぎ	
	ほっけの一夜干し	ほっけの一夜干し（ほっけ、塩）	
	青梅ゼリー	青梅ゼリー（グラニュー糖、うめ果汁）	
21 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	807 kcal 30.8 g
	あんかけうどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、しいたけ、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、油揚げ、白菜、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、みりん、長ねぎ、でんぷん	
	肉団子のもち米むし（2）	肉団子のもち米むし（豚肉、もち米、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、精白米、でんぷん、小麦たんぱく、砂糖、しょうゆ、生姜、塩、胡椒）	
	炒り卵と小松菜のソテー	米油、にんじん、もやし、小松菜、きび砂糖、しょうゆ、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、炒り卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
	いよかんゼリー	いよかんゼリー（砂糖、いよかん果汁、寒天）	
22 火	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	895 kcal 23.1 g
	カレーライス	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ、乳化剤（大豆）、香料（乳）、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、ジャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、マサラマイルド、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ	
	チキンカツ	チキンカツ（鶏肉、パン粉（大豆）、小麦粉、塩、大豆たんぱく、でんぷん、菜種油）、米油	
	サクサクサラダ（オニオンドレッシング）	れんこん、きゅうり、キャベツ、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬け（りんご）、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト（豚肉）、ごま、にんじん、酢、塩、チキンエキス（乳・小麦・大豆）、香味油、玉ねぎ）	
	りんごジュース	りんごジュース（りんご）	
24 木	わかめごはん	わかめごはん（米、わかめ、砂糖、塩）	755 kcal 35.1 g
	すいとん	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、厚揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	いかの生姜焼	いか、しょうゆ、みりん、生姜	
	五目きんぴら	ごま油、豚肉、にんじん、ごぼう、さつま揚げ（すけそうたら、いとよりだい、えそ、ひめじ、きんときだい、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、みりん、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、海苔、麻の実、けしの実、山椒）、胡麻	
25 金	ごはん	ごはん	914 kcal 30.4 g
	五目ワタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩）、たけのこ、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ちんげん菜、ごま油	
	塩味から揚げ	鶏肉、自然塩、酒、きび砂糖、生姜、白胡椒、にんにく、でんぷん、米油	
	キムタクチャーハンの具	ごま油、豚肉、にんじん、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、しょうゆ、万能ねぎ	
28 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	888 kcal 29.3 g
	みそラーメンのスープ	米油、にんにく、生姜、豆板醤（唐辛子、塩、そら豆みそ）、焼豚（豚肉、塩、砂糖）、酒、にんじん、豚こつ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白胡椒、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、長ねぎ、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	肉まん	肉まん（小麦粉、豚肉、玉ねぎ、たけのこ、砂糖、しょうゆ、ラード、パン粉、ベーキングパウダー、でんぷん、しいたけ、ごま油、塩、生姜、胡椒）	
	ポテトサラダ	チルドポテト（じゃがいも、塩）、にんじん、枝豆、ホールコーン、ノンエッグマヨネーズ（菜種油、コーン油、酢、水あめ、大豆粉、塩、大豆たんぱく、レモン果汁、こんにゃく粉）、自然塩、白胡椒、きび砂糖、米油	
	プリン	プリン（大豆油脂、水あめ、粉あめ、グラニュー糖、砂糖、でんぷん、カラメルソース）	

18 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎262-4357）（あおぞら学校給食センター☎261-5564） ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。	平均栄養量	797 kcal 30.6 g
	栄養基準量	830 kcal 34.0 g	

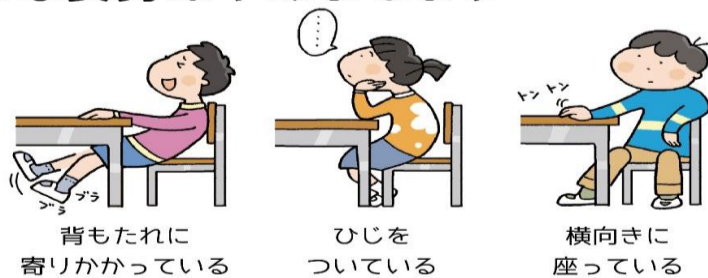
学校給食費（2月分） 口座振替日は**2月28日（月）**です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

2月給食だより

2月の給食目標 **正しい姿勢で食べよう！**

***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事の中の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



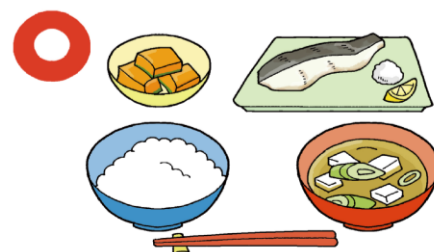


テスト だけじゃない！ しっかり食べて抵抗カアッ！

テスト前からかぜなどをひかないように注意するのはもちろんですが、日頃から体調管理に気を配っておくことも大切です。体の抵抗力を高めるため、1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。主食、主菜、副菜、汁物がそろると、バランスがとれます。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。



受験前日や当日の料理



緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。受験前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにしましょう。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。