



2月分学校給食予定献立表 (小学校)



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	麦ごはん	麦ごはん(米、米粒麦)	785 kcal 25.2 g
	ハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、白こしょう、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、小麦粉、バター(生乳、塩)、牛乳、ハヤシレーク(小麦粉、加工油脂、砂糖、塩、コーンスターチ、トマトペースト、オニオンパウダー、大豆たんぱく、カラメル)、トマトピューレ、トマトケチャップ、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、シャロット、砂糖、酢、塩)、デミグラスソース(とりガラ、とんこつ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー(小麦粉)、ポークブイヨン(大豆)、トマト、ワイン、トマトケチャップ、チキンブイヨン、はちみつ、カラメル)、きび砂糖、自然塩	
	焼きフランク	フランクフルト(ぶた肉、塩、砂糖)	
	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(りんご)、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト(ぶた肉)、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)	
2 水	ツイストパン	ツイストパン(小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩)	676 kcal 26.3 g
	マカロニスープ	米油、にんにく、とり肉、ベーコン(ぶた肉、塩、砂糖)、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、マカロニ(小麦粉)、かぶ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
	チーズインハンバーグ	チーズインハンバーグ(とり肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、パーム油、チーズパウダー、塩、乳たんぱく、粉末調味料(乳・大豆)、卵白リゾチーム、ゼラチン、小麦粉、パン粉(大豆)、砂糖、ラード、赤ワイン、胡椒、でんぷん)	
	☆ カラフル野菜炒め	米油、にんじん、ホールコーン、まぐろツナ(きはだまぐろ、野菜エキス(玉ねぎ・にんじん・キャベツ)、塩)、もやし、ほうれん草、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)、いり卵(卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん)、でんぷん	
	クラスケチャップ	クラスケチャップ	
3 木	ごはん	ごはん	783 kcal 28.8 g
	☆ 元気スープ	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、ホールコーン、とうふ、もやし、おにかまぼこ(すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、トマト)、しょうゆ、自然塩、みりん、ほうれん草、ごま	
	チキンカツ	チキンカツ(とり肉、パン粉(大豆)、小麦粉、塩、大豆たんぱく、でんぷん、菜種油)、米油	
	☆ せつぶんキムチ	米油、ぶた肉、酒、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)、星型トック(米、でんぷん、塩)、玉ねぎ、大豆、しょうゆ、きび砂糖、ごま油、でんぷん	
	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)	
4 金	ごはん	ごはん	682 kcal 26.0 g
	厚揚げ入りけんちん汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、しめじ、厚揚げ、こんにゃく、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	いかのつけ揚げ	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぷん、米油	
	五目ごはんの具	米油、とり肉、酒、にんじん、たけのこ、しらたき、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)、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
	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)	
7 月	地粉うどん	地粉うどん(小麦粉、塩)	695 kcal 27.6 g
	肉なんばんうどんの汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、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	
	肉まん	肉まん(小麦粉、ぶた肉、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)	
	☆ えいようたっぷり小松菜のごま和え	小松菜、にんじん、もやし、ホールコーン、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま	
8 火	ごはん	ごはん	702 kcal 26.8 g
	沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ	
	☆ さばのごまだれがけ	さばでんぷんつき(さば、でんぷん)、米油、しょうが、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、酒、ごま、ごま油	
	ひじきごはんの具	米油、とり肉、酒、にんじん、こんにゃく、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)、ひじき、油揚げ、きび砂糖、しょうゆ、えだ豆	
	あおりんごゼリー	あおりんごゼリー(水あめ、砂糖、あおりんご果汁、寒天)	
9 水	子供パン	子供パン(小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩)	783 kcal 27.6 g
	ホワイトシチュー	米油、とり肉、ベーコン(ぶた肉、塩、砂糖)、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、白菜、じゃがいも、かぶ、バター(生乳、塩)、小麦粉、牛乳、自然塩、しょうゆ、白こしょう、チーズ、生クリーム、パセリ	
	ハンバーグ	ハンバーグ(ぶた肉、とり肉、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)、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、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ)、きび砂糖	
	グリーンサラダ (香味塩ドレッシング)	キャベツ、きゅうり、えだ豆、香味塩ドレッシング(水あめ、砂糖、酢、塩、ごま油、玉ねぎ、ねぎ、チキンエキス、発酵調味料、小麦たんぱく、にんにく、しょうゆ、こしょう、しょうが、レモン果汁)	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳(生乳、砂糖、コーヒー、乳製品)	
10 木	ガーリックライス	米油、にんにく、酒、自然塩、白こしょう、しょうゆ、米、パセリ	605 kcal 24.3 g
	☆ 体あたたまる野菜たっぷりスープ	米油、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、とうふ、大豆、じゃがいも、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ちんげん菜、長ねぎ、しょうが、でんぷん	
	フィレオチキン	フィレオチキン(とり肉、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)	
	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)	
14 月	ホット中華めん	ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい)	646 kcal 24.7 g
	チャーチャーメンのスープ	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、とりガラ、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)	
	たこ焼き	たこ焼き(かつおだし、小麦粉、たこ、キャベツ、揚げ玉、大豆油、菜種油、ねぎ、生姜酢漬、砂糖、塩)	
	ハートあんにんミックス	あんにんどうふ(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	
15 火	ごはん	ごはん	724 kcal 21.6 g
	☆ とうふと肉団子の野菜スープ	とりガラ、セロリ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、肉団子(ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、大豆たんぱく、しょうゆ、砂糖、生姜、塩、胡椒)、白菜、とうふ、しょうゆ、カレー粉、自然塩、白こしょう、小松菜、長ねぎ	
	ハートのコロッケ	ハートのコロッケ(じゃがいも、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、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	
	カラフルピラフの具	米油、ウインナーソーセージ(ぶた肉、塩、砂糖)、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、白こしょう、ピーマン	
	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)	



2月分学校給食予定献立表 (小学校)



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
16 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	595 kcal 21.8 g
	大根とハムのスープ	米油、ハム(ぶた肉、ぶたエキス、水あめ、塩、海そう粉末)、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、キャベツ、大根、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、水菜	
	ほうれん草のキッシュ風オムレツ	ほうれん草のキッシュ風オムレツ(卵、かつお昆布だし、ほうれん草、ベーコン(大豆)、チーズ、砂糖、でんぷん、玉ねぎ、酢、しょうゆ、みりん、塩、菜種油)	
	いよかんゼリー	いよかんゼリー(砂糖、いよかん果汁、寒天)	
17 木	ごはん	ごはん	617 kcal 24.4 g
	なめこと白菜のみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、白菜、なめこ、油揚げ、とうふ、みそ、長ねぎ	
	★ れんこんとぶた肉のサクサクしょうが焼き	米油、しょうが、ぶた肉、れんこん、酒、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん、にんじん	
	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)、ごま、ごま油、しょうゆ	
18 金	ごはん	ごはん	685 kcal 22.1 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン(ぶた肉、塩、砂糖)、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、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、白こしょう、パセリ	
	とり肉のから揚げ	とり肉、しょうが、しょうゆ、自然塩、酒、でんぷん、米油	
	こんにゃくとえだ豆の炒め物	ごま油、えだ豆、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、七味唐辛子(唐辛子、陳皮、ごま、海苔、麻の実、けしの実、山椒)	
	ガトーショコラ	ガトーショコラ(豆乳、砂糖、米粉、植物油、ココアパウダー、カカオマス、でんぷん)	
21 月	地粉うどん	地粉うどん(小麦粉、塩)	662 kcal 24.2 g
	あんかけうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、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	
	ちくわのいそべ揚げ	焼きちくわ(すけそうたら、ひいらぎ、たちうお、いとよりたい、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、青のり、米油	
	ごぶ漬け	くき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	
22 火	わかめごはん	わかめごはん(米、わかめ、砂糖、塩)	621 kcal 28.1 g
	すいとん	米油、とり肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、厚揚げ、すいとん(小麦粉、塩)、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	いかのしょうが焼き	いか、しょうゆ、みりん、しょうが	
	切り干し大根の五目煮	米油、切り干し大根、にんじん、油揚げ、さつま揚げ(すけそうたら、いとよりたい、えそ、ひめじ、きんときだい、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩)、しいたけ、いんげん、酒、きび砂糖、しょうゆ	
24 木	ごはん	ごはん	724 kcal 23.5 g
	五目ワタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、もやし、なると(すけそうたら、いとよりたい、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、黒こしょう、ちんげん菜、ごま油	
	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、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜)、米油	
	キムタクチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、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	
	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)	
25 金	とり五目ごはん	米、とり肉、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	655 kcal 32.1 g
	大根とキャベツのみそ汁	米油、ぶた肉、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、油揚げ、キャベツ、とうふ、みそ、長ねぎ	
	さわらのさいきょう焼き	さわらさいきょう漬(さわら、米発酵調味料、みそ、砂糖、塩、酢、ウコン、でんぷん)	
	あおうめゼリー	あおうめゼリー(グラニュー糖、うめ果汁)	
28 月	ホット中華めん	ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい)	687 kcal 24.8 g
	みそラーメンのスープ	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン(唐辛子、塩、そら豆みそ)、焼きぶた(ぶた肉、塩、砂糖)、酒、にんじん、とんこつ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白こしょう、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、長ねぎ	
	はるまき	はるまき(たけのこ、キャベツ、ぶた肉、でんぷん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉)、米油	
	ホットポテト	米油、ベーコン(ぶた肉、塩、砂糖)、玉ねぎ、青のり、自然塩、白こしょう、チルドポテト(じゃがいも、塩)	

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。	平均栄養量	685 kcal 25.6 g
	※ 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)	栄養基準量	650 kcal 26.0 g

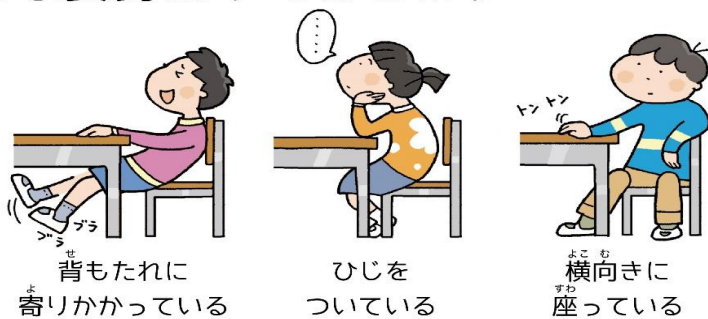
学校給食費(2月分) 口座振替日は**2月28日(月)**です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

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 *****

普段の食事時の姿勢を、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。





6年生の考えたメニューが給食に登場!

☆のついているメニューは、上野台小学校の6年生の皆さんが、家庭科の授業の中で考えてくれたメニューです。お楽しみに!

- ☆2日 カラフル野菜炒め
- ☆3日 元気スープ・せつぶんキムチ
- ☆7日 えいようたっぷり小松菜のごま和え
- ☆8日 さばのごまだれがけ
- ☆10日 体あたたまる野菜たっぷりスープ
- ☆15日 とうふと肉団子の野菜スープ
- ☆17日 れんこんとぶた肉のサクサクしょうが焼き

今月の地場産物

ほうれん草



にんじん

