



2月分学校給食予定献立表（中学校）

給食目標：正しい姿勢で食べよう



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	飲み物	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
1	水	ツイストきな粉揚げパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩）、米油、きな粉、砂糖、食塩	875 kcal 30.7 g
		ポテトボールスープ	ごま油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、白菜、えのき茸、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜	
		鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、レモン果汁、きび砂糖、みりん、でんぷん	
		さつまいもと栗のタルト	さつまいもと栗のタルト（さつまいも、豆乳、砂糖、くり、ショートニング、米粉、コーンフラワー、でんぷん、植物油、豆乳粉末、食用油脂）	
2	木	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	975 kcal 30.8 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、豚こつ、生姜、ローリエ、じゃがいも、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、小麦発酵調味料、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、カラメル、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、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、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	
		とんかつ	豚ロースカツ（豚肉、パン粉、でんぷん、小麦粉、大豆たんぱく、塩、こしょう）、米油	
		キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬（大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料（もち米、とうもろこし、じゃがいも、砂糖大根）、魚醤（かたくちいわし））	
3	金	ごはん	ごはん	859 kcal 33.3 g
		厚揚げ入りけんちん汁	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出し昆布、じゃがいも、厚揚げ、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
		いわしの竜田揚げ	いわしの竜田揚げ（いわし、でんぷん、しょうゆ、発酵調味料、生姜）、米油	
		ひじきごはんの具	米油、豚肉、酒、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、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、大豆	
		いちごスティックケーキ	いちごスティックケーキ（豆乳、砂糖、米粉、いちごピューレ、植物油、豆乳粉末、でんぷん）	
6	月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	811 kcal 34.8 g
		鬼退治うどんの汁	かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、白玉団子（上新粉、でんぷん）、鬼かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、トマト）、しめじ、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、長ねぎ	
		かしわの天ぷら	鶏肉、酒、自然塩、生姜、小麦粉、米油	
		ちんげん菜の炒め物	米油、ハム（豚肉、塩、砂糖）、キャベツ、もやし、ちんげん菜、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）、自然塩、白胡椒、でんぷん	
7	火	ごはん	ごはん	818 kcal 32.4 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	
		おろし焼肉	米油、生姜、豚肉、にんじん、大根、みりん、きび砂糖、しょうゆ、米酢、でんぷん	
		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	
		青梅ゼリー	青梅ゼリー（砂糖、梅、カラメル）	
8	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）	798 kcal 30.1 g
		豚キムチ焼きそば	米油、豚肉、酒、白胡椒、にんじん、もやし、キャベツ、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）、きび砂糖、コチュジャン（米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ、唐辛子、砂糖、塩）、自然塩、しょうゆ、にら、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
		いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
		ハートのシュワシュワ杏仁ミックス	ハート型杏仁豆腐（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	
		クラスサイダー	クラスサイダー（砂糖、炭酸）	
		コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
9	木	ごはん	ごはん	832 kcal 32.3 g
		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、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、みそ	
		ふじみ野メンチカツ	ふじみ野市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	
		切干大根のカレー炒め	米油、鶏肉、にんじん、切干大根、しょうゆ、きび砂糖、トマトケチャップ、カレー粉、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）	
10	金	ほたてごはん	米油、にんじん、油揚げ、こんにゃく、ほたて（ほたて、塩）、酒、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、米、きぬぎや	765 kcal 33.4 g
		さつま汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、大根、さつまいも、みそ、小松菜、長ねぎ	
		さけの塩焼き	さけ一塩（さけ、塩）	
		いよかんゼリー	いよかんゼリー（砂糖、いよかん果汁、寒天）	
13	月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	817 kcal 31.8 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	
		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、オイスターエキス、ポークエキス）	
		大根の塩こうじナムル	切干大根、大根、きゅうり、にんじん、塩こうじ（米こうじ、塩）、ごま油、にんにく、しょうゆ、食塩、白胡椒、ごま	
14	火	ごはん	ごはん	851 kcal 24.7 g
		ラビオリスープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、生姜、ローリエ、豚肉、もやし、キャベツ、ラビオリ（小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
		ハートのコロッケ	ハート型コロッケ（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	
		カラフルピラフの具	米油、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、白胡椒、赤ピーマン、ピーマン	
		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）	
		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）	
15	水	メロンパン	メロンパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、植物性生クリーム、塩）	846 kcal 31.4 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、生姜、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、パセリ	
		ハンバーグのバーベキューソースかけ	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）、米油、にんにく、玉ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、白胡椒、すりおろしりんご	
		パリパリサラダ（イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、イタリアンドレッシング（植物油、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）、揚げめん（小麦粉、植物油、塩、かんすい、でんぷん）	

クラスで杏仁ミックスの中に注いでシュワシュワ杏仁ミックスを仕上げよう！



揚げめんの数は・・・
・1クラス 2袋
・特別支援学級・職員室 1袋

学校給食費（2月分） 口座振替日は **2月28日（火）** 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月分学校給食予定献立表（中学校）

給食目標：正しい姿勢で食べよう



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 木	ごはん	ごはん	900 kcal 32.9 g
	五目ワタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、たけのこ、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜、ごま油	
	黒豚しゅうまい（2）	黒豚しゅうまい（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、小麦粉、ラード、でんぷん、たけのこ、大豆たんぱく（ゼラチン）、砂糖、しょうゆ、ごま油、卵白、菜種油、オイスターソース、塩、大豆粉、グチエキス調味料（大豆・ゼラチン））	
	シャキシャキ そぼろごはんの具	米油、豚肉、酒、にんじん、切干大根、きび砂糖、しょうゆ、みりん、枝豆	
	豆乳プリンタルト	豆乳プリンタルト（豆乳、砂糖、米粉、ショートニング、加工油脂、コーンフラワー、でんぷん、植物油、豆乳粉末、発酵調味料、カラメル、ほたて貝カルシウム、乳化剤（大豆））	
17 金	ごはん	ごはん	705 kcal 25.4 g
	豚汁	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出し昆布、豆腐、こんにゃく、じゃがいも、みそ、生姜、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）、ごま、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）	
20 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	854 kcal 33.1 g
	みそつけうどんの汁	米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、出し昆布、かつおぶし、にんじん、大根、しいたけ、油揚げ、みそ、しょうゆ、長ねぎ、小松菜、ごま油	
	彩の国肉まん	彩の国肉まん（小麦粉、砂糖、ラード、こんにゃく、塩、酒かす、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、大豆たんぱく、しょうゆ、パン粉、チキンエキス、豚たんぱく、しいたけ、生姜、ごま油、かきエキス調味料、黒胡椒、でんぷん）	
	カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア	
21 火	ごはん	ごはん	959 kcal 32.7 g
	キムチスープ	米油、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、玉ねぎ、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	
	油淋鶏（ユーリンチー）	鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、でんぷん、米油、長ねぎ、米酢、きび砂糖、ごま油	
	ほうれん草ともやしのナムル（ナムルドレッシング和え）	ほうれん草、にんじん、もやし、韓国ナムルドレッシング（酢、砂糖、ごま油、たん白加水分解物（大豆・鶏肉・豚肉）、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう）	
	ピーチヨーグルト	ピーチヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、ピーチ果肉、ピーチ果汁、加糖練乳、全粉乳、乳たんぱく質濃縮物、寒天、ホエイパウダー、クリーム）	
22 水	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）	742 kcal 26.9 g
	さつま芋の米粉ポターージュ	米油、鶏肉、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、さつま芋、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、バター（生乳、塩）、パセリ	
	ポイルウインナー（2）	ウインナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）	
	カレードッグの具	米油、にんにく、生姜、豚肉、白胡椒、赤ワイン、玉ねぎ、カレー粉、大豆、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、トマトピューレ、しょうゆ、自然塩、パン粉（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩）	
	みかんジュース	みかんジュース（みかん果汁）	
24 金	ごはん	ごはん	796 kcal 36.3 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	
	さわらのゆず塩こうじ焼き	さわらのゆず塩こうじ漬け（さわら、塩こうじ、ゆず果汁）	
	厚揚げと豚肉の豆板醤炒め	ごま油、豆板醤（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、生姜、豚肉、酒、厚揚げ、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、でんぷん	
	いちごクレープ	いちごクレープ（豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、水あめ、いちごピューレ、大豆油、豆乳粉末、いちご果汁、レモン果汁、でんぷん、乳化剤（大豆）、カラメル）	
27 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	769 kcal 26.9 g
	なべ風塩ラーメンのスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、長ねぎ、生姜、かつおぶし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、もやし、白菜、油揚げ、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、ほうれん草、ごま油	
	春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、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	
	せとか	せとか	
28 火	ごはん	ごはん	868 kcal 31.9 g
	トックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、白菜、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	
	中華そば丼の具	米油、にんにく、生姜、豆板醤（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、しいたけ、にんじん、たけのこ、きび砂糖、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、みそ、しょうゆ、トマトケチャップ、枝豆、ごま油	
	茎わかめのサラダ（ナムルドレッシング和え）	茎わかめ、もやし、キャベツ、にんじん、韓国ナムルドレッシング（酢、砂糖、ごま油、たん白加水分解物（大豆・鶏肉・豚肉）、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう）	
	パニラヨーグルト	パニラヨーグルト（乳、砂糖、パニラビーンズ、乳製品、乳たんぱく、乳酸菌）	

今月は花の木中学校と福岡中学校の生徒が考えてくれたメニューが登場します。ふじみ給食レターでも詳しくお知らせします♪
日付の上に ♀マーク 花の木中学校 ☆マーク 福岡中学校 お楽しみに♪

19 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	834 kcal 31.1 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	830 kcal 34.0 g

学校給食費（2月分） 口座振替日は **2月28日（火）** 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月の給食目標 正しい姿勢で食べよう

よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。

おわんや小さい器は手に持って食べましょう。

机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとして、よくかんで食べましょう。

クチャクチャと音をさせない。

食べ物を口いっぱい詰り過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。

今日の地場産物

ふじみ野市PR大使『ふじみん』

長ねぎ

ほうれん草

にんじん

大豆からできる食べ物