



2月分学校給食予定献立表（小学校）

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		さきたまライスボールパン	さきたまライスボールパン（米粉、小麦粉、砂糖、マーガリン、卵、脱脂粉乳、塩、白ざら糖）	726 kcal 25.8 g
			ソース焼きそば	米油、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、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）、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）、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
			肉団子のあんかけ	肉団子（とり肉、ぶた肉、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）	
			ハートのシュワシュワあんにんミックス	ハート型あんにんどうふ（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	
			クラスサイダー	クラスサイダー（砂糖、炭酸）	
2	木		ごはん	ごはん	712 kcal 26.9 g
			ちんげん菜のスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、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）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん、ちんげん菜	
			中華そば丼の具	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、酒）、ぶた肉、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、えだ豆、ごま油	
			切干大根のごまサラダ（香味塩ドレッシング和え）	切干大根、きゅうり、にんじん、ごま、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）	
			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）	
3	金		五目豆ごはん	米油、とり肉、酒、にんじん、こんにゃく、しいたけ、油揚げ、大豆、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、米、いんげん	699 kcal 32.0 g
			厚揚げ入りけんちん汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出しこんぶ、じゃがいも、厚揚げ、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
			いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮（いわし、大根、砂糖、しょうゆ、発酵調味料、塩、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）	
6	月		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	707 kcal 26.0 g
			おにたいじうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、白玉団子（上新粉、でんぷん）、おにちらしかまぼこ（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	
			さつまいものそぼろあん（2）	さつまいも、米油、しょうが、ぶた肉、酒、しょうゆ、きび砂糖、でんぷん	
7	火		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、青のり、麻の実、けしの実、山椒）	850 kcal 27.7 g
			麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	
			カレーライス	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、玉ねぎ、にんじん、とんこつ、しょうが、じゃがいも、パーメントルウ（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、フラウンルウ、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	ぶたロースカツ（ぶた肉、パン粉、でんぷん、小麦粉、大豆たんぱく、塩、こしょう）、米油	
8	水		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)	694 kcal 28.9 g
			ピタパン	ピタパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、菜種油、塩、麦麩、小麦たん白、脱脂粉乳）	
			たっぷりコーンのスープ	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、じゃがいも、ホールコーン、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白こしょう、パセリ	
			ポイルウインナー（2）	ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）	
			チリドッグの具	米油、ぶた肉、白ワイン、白こしょう、玉ねぎ、トマトケチャップ、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）、チリパウダー（チリペッパー、クミン、オレガノ、塩、にんにく）、自然塩、パン粉（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩）	
9	木		ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）	647 kcal 27.7 g
			コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
			ごはん	ごはん	
			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	
10	金		おろし焼肉	米油、しょうが、ぶた肉、にんじん、大根、みりん、きび砂糖、しょうゆ、米酢、でんぷん	616 kcal 22.7 g
			くきわかめのサラダ（ナムルドレッシング和え）	くきわかめ、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・とり肉・ぶた肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう）	
			ごはん	ごはん	
			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	
			あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉(大豆)、小麦粉、塩）、米油	
13	月		キャベツのいそか和え	キャベツ、もやし、しょうゆ、みりん、焼のり、ごま	707 kcal 29.0 g
			ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
			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	
			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、ぶた肉、大豆たんぱく、しょうゆ、パン粉、チキンエキス、ぶたたんぱく、しいたけ、生姜、ごま油、かきエキス調味料、黒胡椒、でんぷん）	
14	火		キャベツとコーンのソテー	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、キャベツ、ホールコーン、しめじ、自然塩、しょうゆ、白こしょう、でんぷん	845 kcal 26.1 g
			ごはん	ごはん	
			ハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、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、ハヤシフレーク（小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ、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（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）、デミグラスソース（小麦粉、ラード、チキンオイル、トマトペースト、砂糖、炒め玉ねぎ(大豆)、しょうゆ、チキンエキス、ポークエキス、塩、にんじんエキス、ワイン、にんにく、カラメル、でんぷん）、きび砂糖、自然塩、白こしょう	
			ハートのハンバーグ（さわやかオニオンソース）	ハート型ハンバーグ（とり肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、ぶた肉、砂糖、トマト、塩、にんにく、生姜、でんぷん）、米油、にんにく、しょうが、玉ねぎ、酒、はちみつ、しょうゆ	
			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、えだ豆、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）	
15	水		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）	752 kcal 24.4 g
			フラワーロールパン	フラワーロールパン（小麦粉、砂糖、マーガリン(大豆)、塩）	
			キャベツのコーンクリームスープ	米油、にんにく、ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、とりガラ、にんじん、しょうが、ローリエ、じゃがいも、コーンペースト、キャベツ、米粉、牛乳、自然塩、白こしょう	
			のり塩のポテチ風から揚げ	とり肉、自然塩、酒、しょうが、でんぷん、青のり、米油	
			野菜とがんとときのカレー炒め	米油、にんじん、エリンギ、えだ豆、こつぶ揚げ（とうふ、大豆たんぱく、菜種油、でんぷん、塩）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、カレー粉	
りんごジュース	りんごジュース（りんご果汁）				

クラスであんにんミックスの中に注いでシュワシュワあんにんミックスを仕上げよう！

ごはんの上のせて食べよう！

いよかんゼリー

ウインナーとピタパンにはさんで食べよう！

揚げめんの数は・・・
・1クラス 2袋
・特別支援学級・職員室 1袋



2月分学校給食予定献立表 (小学校)

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	678 kcal 25.6 g
		かき卵汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とうふ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ、わかめ	
		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、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜)、米油	
		切干大根のピリ辛炒め	米油、にんにく、トウバンジャン (唐辛子、塩、そら豆みそ、酒)、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、切干大根、きび砂糖、しょうゆ、みそ、黒こしょう、万能ねぎ、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)	
17	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、きぬさや	676 kcal 27.6 g
		じゃがいも団子のみそ汁	米油、しょうが、酒、ごぼう、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、こんにゃく、じゃがいも団子 (じゃがいも、でんぷん、塩)、みそ、長ねぎ	
		さけの塩焼き	さけひと塩 (さけ、塩)	
		あおうめゼリー	あおうめゼリー (砂糖、梅、カラメル)	
20	月	地粉うどん	地粉うどん (小麦粉、塩)	720 kcal 25.7 g
		みそつけうどんの汁	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、玉ねぎ、出しこんぶ、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	
		ジャンボ揚げぎょうざ	中華ラビオリ (キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、ぶた肉、とり肉、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、でんぷん、砂糖、かたくちいわしエキス、とんこつエキス、塩、小麦粉、水あめ、大豆油)、米油	
21	火	ごはん	ごはん	645 kcal 29.9 g
		大根と厚揚げのみそ煮	米油、とり肉、酒、出しこんぶ、かつおぶし、にんじん、大根、揚げボール (たら、でんぷん(小麦)、砂糖、みりん、大豆油、塩)、絹揚げ (豆乳、でんぷん、砂糖、菜種油)、こんにゃく、きび砂糖、うすら卵、みそ、自然塩、みりん	
		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)	
		きゅうりとたくあんのカキヤ	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	
22	水	ツイストココア揚げパン	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、純ココア、砂糖、食塩	770 kcal 26.2 g
		ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ぶた肉、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	
		ハンバーグのバーベキューソースがけ	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、ソーシックス、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、白こしょう、すりおろしりんご	
		さつまいもとくりのタルト	さつまいもとくりのタルト (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)	
24	金	ごはん	ごはん	745 kcal 23.2 g
		五目ワタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、しょうが、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)、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、小松菜、ごま油	
		ポテトコロッケ	ポテトコロッケ (じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、塩、ワイン、大豆油、胡椒、パン粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー)、米油	
		キムチチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、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)、長ねぎ、自然塩、しょうゆ、テンメンジャン (みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、カラメル)	
		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)	
27	月	ホット中華めん	ホット中華めん (小麦粉、塩、かんすい)	666 kcal 33.4 g
		なべ風塩ラーメンのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、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、黒こしょう、ほうれん草、ごま油	
		いかの黄金焼き	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ	
		カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア	
28	火	ごはん	ごはん	676 kcal 27.3 g
		つみれ汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃく、とうふ、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、しょうが、みそ	
		とりのから揚げガーリックソースかけ	とり肉、しょうが、しょうゆ、酒、でんぷん、米油、ごま油、にんにく、きび砂糖	
		白菜ともやしのそくせき漬	白菜、もやし、にんじん、しょうが、しょうゆ、自然塩、きび砂糖	

☼ の印の献立は、上野台小学校と西原小学校の児童が、家庭科の授業の中で考えてくれたメニューです。

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。 ※ 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	712 kcal 27.2 g
		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(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につめ込み過ぎない。

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。

こんげつのしほさんづつ 長ねぎ ほうれんそう にんじん

2月3日は節分です!

豆まきに加え、豆料理を食べ、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。