



# 2月分学校給食予定献立表（中学校）

年 組：氏名

保護者確認サイン：



## 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

令和5年度

日	曜	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1	木	牛乳	ごはん	ごはん	799 kcal 32.1 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）、だけのこと、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ワタンの皮（小麦粉、塩）、小松菜、ごま油	
			ブルコギ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しめじ、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）、しょうゆ、きび砂糖、にら、でんぷん、ごま、ごま油	
			大根とほうれん草のナムル（韓国ナムルドレッシング和え）	切干大根、大根、もやし、にんじん、ほうれん草、韓国ナムルドレッシング（酢、ごま油、砂糖、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、胡椒）	
2	金	牛乳	ごはん	ごはん	821 kcal 36.3 g
			かきたま汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、豆腐、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ	
			いわしのカレー立田揚げ	いわしのカレー立田揚げ（いわし、でんぷん、白しょうゆ、みりん、カレー粉、生姜）、米油	
			豆ごはんの具	米油、鶏肉、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）、しいたけ、大豆、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
5	月	牛乳	ピーチヨーグルト	ピーチヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、もも果肉、もも果汁、加糖練乳、全粉乳、乳たんぱく質濃縮物、寒天）	708 kcal 27.2 g
			ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
			しょうゆラーメンのスープ	米油、豚肉、黒胡椒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、豚こつ、長ねぎ、生姜、もやし、キャベツ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、しょうゆ、自然塩、みりん、ごま油	
			焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、ラード、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく、菜種油、ごま油、塩、酒、オイスターソース、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤（大豆））	
6	火	牛乳	りんご	りんご	797 kcal 28.4 g
			ごはん	ごはん	
			ポテトボールスープ	米油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、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、ちんげん菜、ごま油	
			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	
7	水	コーヒーストック	ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、ほたて貝カルシウム、麦芽）	748 kcal 34.2 g
			かぶとハムのスープ	米油、ハム（豚肉、豚たんぱく、水あめ、塩、海そう粉末）、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、キャベツ、かぶ、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ちんげん菜	
			ツナマヨオムレツ	ツナマヨオムレツ（卵、まぐろ油漬（大豆）、砂糖、玉ねぎ、大豆油、ドレッシング（卵・大豆・りんご）、塩、しょうゆ、酢、でんぷん）	
			ドライカレー	米油、生姜、にんにく、豚肉、白胡椒、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、トマトピューレ、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）、しょうゆ、自然塩、枝豆	
8	木	牛乳	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	723 kcal 31.5 g
			ごはん	ごはん	
			高麗鍋	ごま油、にんにく、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、大根、白菜、豆腐（豆乳、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）、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、みそ、みりん、にら	
			いかの黄金焼き	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ	
9	金	牛乳	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	851 kcal 33.1 g
			ごぼうと生姜の炊きこみごはん	米油、生姜、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、しょうゆ、自然塩、米	
			鶏団子汁	かつおぶし、出し昆布、ごぼう、にんじん、大根、鶏肉団子（鶏肉、玉ねぎ、でんぷん、青ねぎ、生姜、小麦不使用しょうゆ、塩、胡椒）、厚揚げ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、酒、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、小松菜	
			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、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
13	火	牛乳	いよかんゼリー	いよかんゼリー（砂糖、いよかん果汁、寒天）	838 kcal 26.0 g
			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（小麦））	
			ごはん	ごはん	
			星のトックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、キャベツ、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	
14	水	飲むヨーグルト	ポークしゅうまい（3）	ポークしゅうまい（豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	843 kcal 28.2 g
			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、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）	
			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、大豆油）	
			パンブキン米粉ポターージュ	米油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、かぼちゃ、米粉、牛乳、自然塩、白胡椒、きび砂糖、生クリーム、パセリ	
15	木	牛乳	ハートのチキンカツ	ハート型チキンカツ（鶏肉、豆腐、でんぷん、塩、野菜エキス、胡椒、ほたて貝カルシウム（小麦）、ピロリン酸第二鉄（大豆）、パン粉、小麦粉、大豆たんぱく、菜種油、塩）、米油	830 kcal 38.1 g
			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	
			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（小麦））	
			飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、加糖練乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物）	
16	金	牛乳	ごはん	ごはん	893 kcal 26.1 g
			肉じゃが	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出し昆布、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）、こんにゃく、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
			かつおの薬味ソースかけ	かつおの立田揚げ（かつお、でんぷん、しょうゆ、砂糖、塩、大豆たんぱく、酢、酒、発酵調味料、生姜）、米油、ごま油、生姜、にんにく、長ねぎ、きび砂糖、米酢、しょうゆ	
			ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま	
16	金	牛乳	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	830 kcal 38.1 g
			チキンカレー	米油、にんにく、鶏肉、白こしょう、マサラマイルド、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、しょうが、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）、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、ヨーグルト、チーズ	
			フランクフルト	フランクフルト（豚肉、塩、砂糖）	
莖わかめのサラダ（香りごまドレッシング和え）	莖わかめ、もやし、キャベツ、にんじん、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、しょうゆ、酢、ごま、塩）				



揚げめんの数  
 ★1クラス・・・2袋  
 ★職員室・特別支援学級・・・1袋

バレンタイン献立



学校給食費（2月分） 口座振替日は、**2月29日（木）**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）

年 組：氏名

保護者確認サイン：



## 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

令和5年度

日	曜	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
19	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	868 kcal 33.5 g
			鶏なんばんうどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、油揚げ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、しょうゆ、みりん、自然塩、長ねぎ、小松菜	
			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、米油	
			カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、ココア	
20	火	牛乳	ごはん	ごはん	759 kcal 33.0 g
			大根のみそ煮	かつおぶし、豚肉、大根、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）、きび砂糖、酒、みそ、しょうゆ、いんげん	
			さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
			金時豆の甘煮	金時豆、きび砂糖、しょうゆ	
21	水	牛乳	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）	895 kcal 32.8 g
			スパゲティナポリタン	バター（生乳、塩）、にんにく、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、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）、トマトケチャップ、トマトピューレ、自然塩、黒こしょう、チーズ、ピーマン、スパゲティ（小麦粉）	
			フィレオチキン	フィレオチキン（鶏肉、でんぷん（小麦・大豆）、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）、米油	
			キャベツとコーンのサラダ（オニオンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、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）	
22	木	牛乳	ごはん	ごはん	726 kcal 28.2 g
			ちんげん菜のスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、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、白胡椒、しょうゆ、でんぷん、ちんげん菜	
			中華そばろ丼の具	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（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	
			デコボン	デコボン	
26	月	牛乳	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	826 kcal 29.9 g
			鶏塩ラーメンのスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、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、キャベツ、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、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	
			じゃが豚キムチ	米油、豚肉、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）、きび砂糖、しょうゆ、にら、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
27	火	牛乳	ごはん	ごはん	888 kcal 31.7 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	
			かつおカツ	かつおカツ（かつお、玉ねぎ、生姜、パン粉、しょうゆ、砂糖、塩、かつおエキス、小麦粉、大豆油、でんぷん（大豆））、米油	
			にんじんおかかごはんの具	米油、にんじん、いか、ちりめんじゃこ（かたくちいわし、塩）、酒、みりん、しょうゆ、けずりぶし、ごま	
			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（小麦））	
			もものタルト	もものタルト（ももピューレー、水あめ、砂糖、豆乳、米粉、植物油、でんぷん、ショートニング、コーンフラワー）	
28	水	牛乳	ココア揚げパン	ココアパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）、米油、ココア、砂糖、自然塩	995 kcal 33.0 g
			ホワイトシチュー	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、ローリエ、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、白胡椒、自然塩、ホールコーン、チーズ、生クリーム、パセリ	
			ハンバーグのさわやかソースかけ	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、生姜、玉ねぎ、酒、はちみつ、しょうゆ	
			いちごクレープ	いちごクレープ（豆乳、加工油脂、砂糖、麦芽糖、いちごピューレ、大豆油、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ、でんぷん、乳化剤（大豆）、カラメル）	
29	木	牛乳	ごはん	ごはん	719 kcal 33.5 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	
			さわらの西京焼き	さわら西京漬け（さわら、みそ、砂糖、しょうゆ、酢、塩、酒粕、魚醤（かたくちいわし）、食物繊維（オレンジ）、ウコン、白きくらげ抽出物、酒、カラメル）	
			小松菜のごま和え	小松菜、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま	
			わかめふりかけ	わかめふりかけ（砂糖、塩、かつおぶし、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）	

ごはんの上  
にのせて食  
べよう！



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	817 kcal 31.4 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

学校給食費（2月分） 口座振替日は、**2月29日（木）**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。

### 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

### 大豆

お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つ。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれ、海外では主に油脂の原料として利用されます。また、最近では大豆ミートといった「代替肉」の原料としても注目が高まっています。大豆には、薄い黄色の「黄大豆」のほか、お節料理の黒豆の材料となる「黒大豆」、うくいすきな粉に加工される「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途に合わせて栽培されています。日本の食卓に欠かせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。



<h4>イワシ</h4> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h4>大豆</h4> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h4>恵方巻き</h4> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年は東北東）を向いて食べるといわれて、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h4>そば</h4> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h4>こんにゃく</h4> <p>体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

今月の地場産物

にんじん ほうれん草 長ねぎ



ふじみ野市 PR大使「ふじみん」