



2月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

令和5年度



きゅうしよくむくひょう
給食目標

ただ しせい た
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 木	牛乳	ごはん	ごはん	625 kcal 24.3 g
		とん汁	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、とうふ、こんにゃく、じゃがいも、みそ、しょうが、長ねぎ	
		和風ハンバーグ	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）、大根、えのきだけ、しょうゆ、きび砂糖、酒	
		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	
2 金	牛乳	五目豆ごはん	米油、とり肉、酒、にんじん、こんにゃく、油揚げ、大豆、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、米、いんげん	706 kcal 33.6 g
		とり団子のすまし汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、ごぼう、大根、とり肉団子（とり肉、玉ねぎ、でんぷん、青ねぎ、生姜、小麦不使用しょうゆ、塩、胡椒）、たけのこ、しいたけ、しょうゆ、自然塩、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）	
		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）	
5 月	コーヒーストック牛乳	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	711 kcal 26.8 g
		しょうゆラーメンのスープ	米油、ぶた肉、黒こしょう、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、とんこつ、長ねぎ、しょうが、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	
		揚げしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、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）、米油	
		じゃがぶたキムチ	米油、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）、きび砂糖、しょうゆ、にら、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
		コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
6 火	牛乳	ごはん	ごはん	953 kcal 26.6 g
		マーボーどうふ	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、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、白菜、とうふ（豆乳、でんぷん）、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、しょうゆ、きび砂糖、みそ、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）、自然塩、黒こしょう、でんぷん、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
		あじのオニオンソースかけ	あじでんぷん付き（あじ、でんぷん）、米油、玉ねぎ、米酢、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、でんぷん	
		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）	
7 水	牛乳	ココア揚げパン	コッパン（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	556 kcal 17.8 g
		春雨スープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、たけのこ、白菜、春雨（でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、ちんげん菜	
		肉団子のケチャップあんかけ	ケチャップ味肉団子（とり肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、大豆たんぱく、砂糖、にんにく、塩、生姜、菜種油、でんぷん、トマトケチャップ、酢、トマト、小麦不使用しょうゆ、植物油）	
		いよかんゼリー	いよかんゼリー（砂糖、いよかん果汁、寒天）	
8 木	牛乳	ごはん	ごはん	821 kcal 28.3 g
		ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、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、しょうが、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、しょうゆ、自然塩、酒、しょうが、でんぷん、米油	
		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（大豆油、砂糖、酢、塩、ピーマン、玉ねぎ、ガーリックペースト）、揚げめん（小麦粉、植物油、塩、かんすい、でんぷん）	
		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）	
9 金	牛乳	ごはん	ごはん	645 kcal 28.7 g
		大根のみそ煮	かつおぶし、ぶた肉、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）	
		きんとき豆の甘煮	きんとき豆、きび砂糖、しょうゆ	
13 火	牛乳	ごはん	ごはん	689 kcal 22.7 g
		キャベツと肉団子のスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、しいたけ、とり肉団子（とり肉、玉ねぎ、でんぷん、青ねぎ、生姜、小麦不使用しょうゆ、塩、胡椒）、もやし、キャベツ、春雨（でんぷん）、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、ちんげん菜、ごま油	
		春巻	春巻（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	
		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、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）	
14 水	牛乳	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）	638 kcal 24.5 g
		ラビオリスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、ぶた肉、もやし、キャベツ、ラビオリ（小麦粉、塩、ぶた肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
		ハート型のハンバーグ	ハート型のハンバーグ（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）、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）、きび砂糖	
		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 木	牛乳	ごはん	ごはん	631 kcal 26.9 g
		かきたま汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、とうふ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ、ほうれん草	
		ぶた肉のしょうが焼き	米油、しょうが、ぶた肉、酒、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
		いよかん	いよかん	
16 金	牛乳	ごはん	ごはん	631 kcal 22.1 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	
		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、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
		もやしとたくあんの和え物	もやし、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、自然塩	
19 月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	589 kcal 28.6 g
		とりなんばんうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、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	
		いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
		りんご	りんご	



揚げめんの数
★1クラス・・・2袋
★職員室・特別支援学級・・・1袋



学校給食費（2月分） □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（小学校）

年 組：氏名



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	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
20 火	牛乳	ごはん	ごはん
		こまなべ	ごま油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、長ねぎ、大根、白菜、とうふ（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（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
		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
		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
		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)
21 水	飲むヨーグルト	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）
		かぶとハムのスープ	米油、ハム（ぶた肉、ぶたたんぱく、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、かぶ、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、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)
		スラッピージョー	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、小麦粉、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）、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、えだ豆
22 木	牛乳	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）
		麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）
		チキンカレー	米油、にんにく、とり肉、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、ブラウールウ、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（ぶた肉、塩、砂糖）		
26 月	牛乳	くきわかめのサラダ（香りごまドレッシング和え）	くきわかめ、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）
		ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）
		とり塩ラーメンのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、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、キャベツ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、ごま油
		焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、とり肉、ぶた肉、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)
27 火	牛乳	カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、ココア
		ごはん	ごはん
		肉じゃが	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出しこんぶ、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
		さわらのさいきょう焼き	さわらのさいきょう漬（さわら、みそ、砂糖、しょうゆ、酢、塩、酒粕、魚醤(たたくいわし)、食物繊維(オレンジ)、ウコン、白きくらげ抽出物、酒、カラメル)
28 水	牛乳	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
		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）
		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（ぶた肉、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）
		とり肉のピカタ	とり肉のピカタ（とり肉、パン粉(大豆)、大豆たんぱく、でんぷん、砂糖、チキンエキス、塩、しょうゆ、植物油脂、全卵、大豆油、水あめ、小麦粉、米粉、ぶた肉たんぱく加水分解物、チーズ、パセリ、パーム油）
29 木	牛乳	デコボン	デコボン
		ごはん	ごはん
		ちんげん菜のスープ	ごはんの上のせて食べよう！ 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
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。 ※ 氏名欄およびアレルギー児童用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている児童用です。 ※ 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	681 kcal 25.9 g
		栄養基準量	650 kcal 26.0 g

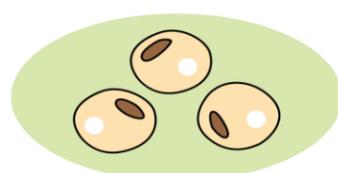
学校給食費（2月分） 口座振替日は、**2月29日(木)**です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

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」、うぐ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。



イワシ
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。

そば
とち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。

大豆
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。

こんにゃく
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。

恵方巻き
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年のは東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

こんげつ じばさんぶつ
今月の地場産物
にんじん ながねぎ ほうれんそう

ふじみ野市 PR大使「ふじみん」