

2月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

令和6年度



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
3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）	586 kcal 22.3 g
		タンめんのスープ	ごま油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、白菜、もやし、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、長ねぎ	
		ポークしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、しょうが、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
		りんご	りんご	
4火	牛乳	ごはん	ごはん	702 kcal 30.5 g
		ちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、酒、にんじん、キャベツ、春雨（でんぷん）、焼きちくわ（すけそうたら、でんぷん、小麦たんぱく、大豆たんぱく、大豆油、砂糖、塩、魚介エキス（えそ・ぐち））、みそ、みりん、ちんげん菜、ごま	
		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、しょうゆ、きび砂糖、酒	
		ぶた肉と大豆の甘辛煮	ごま油、ぶた肉、にんじん、大豆、きび砂糖、みりん、しょうゆ	
5水	コーヒーストック	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、大豆油）	633 kcal 22.5 g
		ポトフスープ	米油、セロリ、ウイナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、じゃがいも、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、大根、キャベツ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
		ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス（玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ピーツ））、ホールコーン、自然塩、白こしょう、ノンエッグマヨネーズ（菜種油、コーン油、酢、水あめ、大豆粉、塩、大豆たんぱく、レモン果汁、こんにゃく粉）	
		荳わかめのサラダ（香りごまドレッシング和え）	荳わかめ、もやし、きゅうり、にんじん、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）	
		コーヒーストック	コーヒーストック（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
6木	牛乳	わかめごはん	わかめごはん（米、わかめ、砂糖、塩）	679 kcal 29.4 g
		ご汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、じゃがいも、とうふ、大豆、みそ、長ねぎ	
		あじの塩たつた揚げ	あじの塩たつた揚げ（めあじ、でんぷん、酒、砂糖、塩、にんにく、こしょう）、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	
7金	牛乳	五目豆ごはん	米油、ぶた肉、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	675 kcal 31.6 g
		肉団子のすまし汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉団子（とり肉、玉ねぎ、でんぷん、青ねぎ、しょうが、小麦不使用しょうゆ、塩、こしょう）、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、もやし、しょうゆ、自然塩、長ねぎ	
		とり肉の塩こうじ焼き	とり肉、しょうが、にんにく、酒、塩こうじ（米こうじ、塩）	
		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）	
10月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	747 kcal 22.1 g
		カレーなんばんうどんの汁	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、油揚げ、きび砂糖、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、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、こんぶエキス、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））、カレー粉、でんぷん、長ねぎ	
		おにまん	おにまん（さつまいも、小麦粉、砂糖、ラード、塩）	
		ハート杏仁ミックス	ハート杏仁どうふ（砂糖、大豆油、乳製品、寒天、こんにゃく、乳化剤（大豆））、みかん缶、白桃カットゼリー（砂糖、白桃ピューレ）	
12水	牛乳	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）	618 kcal 24.7 g
		大根とハムのスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、とり肉、酒、ハム（ぶた肉、ぶたたんぱく、水あめ、塩、海そう粉末）、もやし、大根、春雨（でんぷん）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、小松菜	
		コーンフライ	コーンフライ（とうもろこし、小麦粉、砂糖、ショートニング、塩、パン粉（小麦・大豆）、水あめ、大豆油、でんぷん、大豆たんぱく、乳化剤（大豆））、米油	
		スラッピージョー	米油、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、自然塩、きび砂糖、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、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、しょうゆ	
13木	牛乳	ごはん	ごはん	603 kcal 26.5 g
		さつま汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、さつまいも、とうふ、みそ、小松菜、長ねぎ	
		ぶた肉のしょうが焼き	米油、しょうが、ぶた肉、酒、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
		もやしの塩こんぶ和え	もやし、キャベツ、にんじん、塩こんぶ（こんぶ、しょうゆ、小麦発酵調味料、砂糖、塩、しいたけ）、ごま油	
14金	牛乳	コーンのピラフ	米油、セロリ、ウイナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、白こしょう、白ワイン、しょうゆ、米、パセリ	790 kcal 23.5 g
		ラビオリスープ	とりガラ、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、ぶた肉、もやし、白菜、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、ちんげん菜	
		ハートのクロック	ハートのクロック（じゃがいも、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、砂糖、ラード、塩、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、植物油脂、水あめ、でんぷん）、米油	
		チョコカップケーキ	チョコカップケーキ（豆乳、砂糖、米粉、大豆油、ショートニング、水あめ、ココアパウダー、大豆粉、植物油脂、豆乳クリーム、寒天、でんぷん、乳化剤（大豆））	
		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（小麦））	
17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）	664 kcal 34.4 g
		みそつけめんのスープ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、かつおぶし、しいたけ、もやし、ホールコーン、しょうゆ、きび砂糖、白こしょう、みそ、でんぷん、にら、ごま油	
		いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
		カリカリきなこ豆	大豆、砂糖、自然塩、きなこ	
18火	りんごジュース	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	676 kcal 21.1 g
		ポークカレー	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、長ねぎ、ローリエ、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、こんぶエキス、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（トマト、砂糖、塩、酢、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）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ	
		フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、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）	
		きゅうりとたくあんのサラダ	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、ごま、ごま油、しょうゆ	
		りんごジュース	りんごジュース（りんご果汁）	

学校給食費（2月分） 口座振替日2月28日（金）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

令和6年度



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
19 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、大豆油）	759 kcal 25.3 g
	ホワイトシチュー	米油、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、ローリエ、じゃがいも、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、白こしょう、生クリーム、パセリ	
	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(小麦・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、しょうが）、米油	
	お魚ソーセージの野菜ソテー	米油、お魚ソーセージ（すけそうたら、たら、ほき、しらがねたら、いとよりだい、えそ、たちうお、さっぱ、植物油脂、小麦たんぱく、でんぷん、大豆たんぱく、塩、砂糖、玉ねぎエキス、米油、大豆油、かつおエキス、酢、トマトリコピン）、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、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(小麦)）	
20 木	ごはん	ごはん	583 kcal 25.6 g
	とうふのくず汁	ごま油、とり肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、とうふ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、長ねぎ	
	おろし焼き肉	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、大根、みりん、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん	
	キャベツの香りしめじ	キャベツ、もやし、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、ごま油、しょうゆ、食塩	
21 金	ごはん	ごはん	649 kcal 25.2 g
	小松菜のそぼろ汁	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、たけのこ、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、小松菜	
	たちうおのフライ	たちうおのフライ（たちうお、パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、塩）、米油	
	もやしとおふの炒め物	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、もやし、車心（小麦粉、小麦たんぱく）、しょうゆ、みりん、きび砂糖、自然塩、黒こしょう、にら、炒り卵（卵、大豆油、菜種油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）、けずりぶし	
	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)）	
25 火	ごはん	ごはん	653 kcal 23.2 g
	五目ワタンスープ	米油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、たけのこ、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）、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、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ（キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、ぶた肉、ラード、とり肉、パン粉、オイスターソース(大豆)、小麦たんぱく、でんぷん、塩、砂糖、しょうゆ、しょうが、こしょう）	
	星型トックの甘辛炒め	米油、にんにく、しょうが、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、星型トック（米、でんぷん、塩）、ヤンニョムソース（砂糖、水あめ、アミノ酸液(大豆)、りんご果汁、コチュジャン(小麦・大豆)、塩、はちみつ、唐辛子、みそ、にんにく、ごま油、ガーリックパウダー、カラメル）、きび砂糖、しょうゆ、ピーマン、でんぷん	
26 水	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、純ココア、砂糖、食塩	734 kcal 24.3 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、じゃがいも、自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
	ハンバーグのさわやか風オニオンソースかけ	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、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、しょうが、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）	
	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）	
27 木	ごはん	ごはん	658 kcal 25.4 g
	春雨スープ	ごま油、とり肉、にんじん、とりガラ、長ねぎ、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	
	いかにレモンソースかけ	いか、しょうが、酒、でんぷん、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、レモン果汁	
	はりはりヒピン丼の具	ごま油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、もやし、茎わかめ入りごぼ漬け（大根、わかめ、にんじん、水あめ、しょうゆ、砂糖、酢、塩）、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）、みりん、しょうゆ、きび砂糖、にら、ごま、でんぷん	
28 金	ごはん	ごはん	601 kcal 23.3 g
	パンネ入り野菜スープ	米油、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、もやし、白菜、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、ちんげん菜	
	肉団子の甘酢あんかけ（2）	肉団子（玉ねぎ、ぶた肉、とり肉、パン粉、でんぷん、小麦たんぱく、しょうゆ、しょうが、砂糖、塩、こしょう）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん	
	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、しょうが、塩、砂糖、こんぶ）、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、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）、万能ねぎ	

18 回	<p>※ 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。</p> <p>※ 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☎049-262-4357）（あおぞら学校給食センター☎049-261-5564）</p> <p>※ 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。</p> <p>※ 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。</p> <p>※ 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。</p>	平均栄養量	667 kcal 25.6 g
		栄養基準量	650 kcal 26.0 g

2月給食だより

学校給食費（2月分）口座振替日**2月28日(金)**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！

机に向かってまっすぐ座り、背筋を伸ばし、いすに深く腰かけた姿勢が、よい姿勢です。足は組んだりせずに、床に付けましょう。ひじを机についたり、おわんを持たないで食べたり、手を机の上に出さないで食べる姿勢は、よい姿勢とはいえません。背中を曲げずにより姿勢で食べると、おなかの中の胃や腸もつぶれずに、食べ物の消化がよくなります。



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗いうがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



* お知らせ *

物価高騰による食材費の増加分について、市では給食費の値上げは行わず、令和4年度より市で負担しています。令和6年度は、1食当たり約40円負担しています。

