

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：

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

給食目標：正しい姿勢で食べよう！

令和6年度



日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質			
3月	飲むヨーグルト	ホット中華めん タンめんのスープ カレーロール(2) カリカリきな粉豆 飲むヨーグルト	868 kcal 29.4 g			
	4火	牛乳	ごはん 大根とじゃがいもの旨煮 あじの塩竜田揚げ ほうれん草の白和え	805 kcal 31.3 g		
		5水	牛乳	ごはん 大根とじゃがいもの旨煮 あじの塩竜田揚げ ほうれん草の白和え	952 kcal 30.9 g	
			6木	牛乳	ごはん 星のトックスープ スタミナ焼き肉 大根の塩こうじナムル ヨーグルト	814 kcal 31.1 g
				7金	牛乳	ごはん 小松菜のそぼろ汁 鶏肉のごまだれかけ 五目豆ごはんの具
10月	牛乳				地粉うどん カレー南蛮うどんの汁 きんとんパイ ハート杏仁ミックス	913 kcal 24.9 g
	12水	牛乳			ツイストパン 和風米粉ポタージュ ミートボールのバーベキューソースかけ(3) コーンと枝豆のソテー コーヒー牛乳	890 kcal 31.6 g
		13木	牛乳	ごはん 春雨スープ いかのレモンソースかけ はりはりビビンバ丼の具 ごはん	784 kcal 29.7 g	
			14金	牛乳	ごはん 春雨スープ いかのレモンソースかけ はりはりビビンバ丼の具 ごはん	867 kcal 31.3 g
17月				牛乳	ごはん 春雨スープ いかのレモンソースかけ はりはりビビンバ丼の具 ごはん	850 kcal 30.0 g
	18火			牛乳	ごはん 春雨スープ いかのレモンソースかけ はりはりビビンバ丼の具 ごはん	789 kcal 34.4 g

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（中学校）

年 組：氏名

保護者確認サイン：

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

給食目標：正しい姿勢で食べよう！

令和6年度



日 曜	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
19 水	牛乳	ハートのデニッシュパン	ハートのデニッシュパン（小麦粉、イーストフード(小麦)、塩、砂糖、マーガリン(大豆)）	848 kcal 28.5 g
		塩こしょうパスタ	オリーブ油、にんにく、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、大根、しめじ、枝豆、塩こしょう(米こしょう、塩)、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、スパゲティ(小麦粉)、米油	
		オムレツのソースかけ	プレーンオムレツ(卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢)、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、砂糖、塩、酢、玉ねぎ)、きび砂糖	
		フルーツ入りフルーチェ	フルーチェベース(砂糖、みかん果汁、塩、ゲル化剤(りんご))、牛乳、みかん缶、ナタデココ(ココナッツミルク、砂糖)	
20 木	牛乳	わかめごはん	わかめごはん(米、わかめ、砂糖、塩)	831 kcal 31.0 g
		呉汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、大根、じゃがいも、豆腐(豆乳、でんぷん)、大豆、みそ、長ねぎ	
		たちおのフライ	たちおのフライ(たちお、パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、塩)、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、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか)、ごま、ごま油、しょうゆ	
21 金	ショア	麦ごはん	麦ごはん(米、米粒麦)	807 kcal 31.8 g
		ポークカレー	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、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、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(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(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)	
		いよかん	いよかん	
25 火	牛乳	ごはん	ごはん	793 kcal 30.3 g
		五目ワタンスープ	米油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、生姜、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、黒胡椒、ちんげん菜、ごま油、ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料)	
		鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうゆ、酒、生姜、でんぷん、米油	
		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、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	
26 水	牛乳	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)	792 kcal 29.1 g
		ポトフスープ	米油、セロリ、ウインナーソーセージ(豚肉、ラード、塩、砂糖)、にんじん、じゃがいも、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、大根、キャベツ、自然塩、白胡椒、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、白胡椒、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)	
		パリパリサラダ(香りごまドレッシング和え)	もやし、にんじん、きゅうり、枝豆、揚げめん(小麦粉、植物油脂、塩、かんすい、でんぷん)、香りごまドレッシング(ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、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)	
27 木	牛乳	ごはん	ごはん	751 kcal 34.7 g
		かみなり汁	ごま油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、厚揚げ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、卵、長ねぎ	
		豚肉の生姜焼き	米油、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
		ほうれん草のごまみそ和え	ほうれん草、もやし、にんじん、みそ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、ごま	
28 金	りんごジュース	ガーリックウインナーライス	米油、にんにく、ウインナーソーセージ(豚肉、ラード、塩、砂糖)、酒、自然塩、白胡椒、しょうゆ、米、パセリ	868 kcal 20.1 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、ローリエ、白菜、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	
		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、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜)、米油	
		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、植物油、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、発酵調味料、でんぷん、カラメル、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))	
		りんごジュース	りんごジュース(りんご果汁)	

揚げめんの数
・1クラス…2袋
・特別支援学級・職員室…1袋

18 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	838 kcal 30.4 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 ☎049-262-4357) (あおぞら学校給食センター ☎049-261-5564)	栄養基準量	830 kcal 34.0 g

2月給食だより

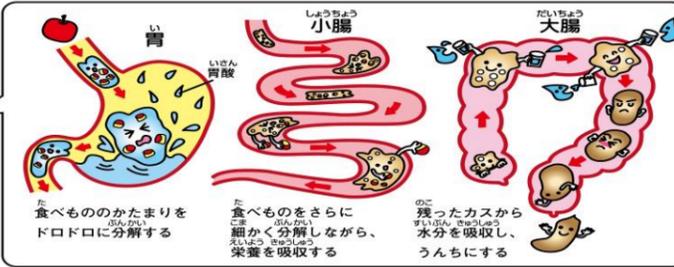
学校給食費(2月分) 口座振替日 **2月28日(金)**です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

2月の給食目標

正しい姿勢で食べよう!

背中を曲げずよい姿勢で食べると、お腹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。

消化のしくみ



* 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50円負担しています。

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。

