



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

令和7年度

給食目標：正しい姿勢で食べよう

日	曜	飲み物	生アレルギー原由物	献立名	食 品 名	エネルギーたんぱく質
2月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	802 kcal 32.6 g		
		すき焼き風うどんの汁	米油、豚肉、酒、にんじん、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、こんにゃく、厚揚げ、白菜、きび砂糖、しょうゆ、みりん、自然塩、長ねぎ			
		ちくわの磯辺揚げ（2）	焼きちくわ（すけそしたら、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、でんぶん、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			
		ホットポテト	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、自然塩、白胡椒、チルドポテト（じゃがいも、塩）			
3火	牛乳	ごはん	ごはん	858 kcal 27.9 g		
		五目ワンタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、ローリエ、もやし、なると（いとよりだい、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、昆布だし）、たけのこ、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、ちんげん菜、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、塩、マーガリン（大豆）、胡椒、パン粉、小麦粉、でんぶん、大豆たんぱく、菜種油）、米油			
		豚肉と大豆の甘辛煮	ごま油、豚肉、にんじん、大豆、きび砂糖、みりん、しょうゆ			
		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、でんぶん（小麦））			
4水	コーヒー牛乳	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン（大豆）、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC（小麦））	757 kcal 23.6 g		
		ポトフスープ	米油、セロリ、ワインナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、じゃがいも、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、大根、白菜、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ			
		ツナサンドの具	ツナサンドの具（コッペパンにはさんで食べよう！） 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（香りごまだれッシング和え）	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、でんぶん）、香りごまだれッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）			
		コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）			
5木	牛乳	ごはん	ごはん	783 kcal 32.0 g		
		豚肉と大根の旨煮	米油、豚肉、酒、にんじん、大根、じゃがいも、さつま揚げ（たちうお、すけそしたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、こんにゃく、かつおぶし、出し昆布、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん			
		ほっつけの一夜干し	ほっつけの一夜干し（ほっつけ、塩）			
		金時豆の甘煮	金時豆、きび砂糖、しょうゆ			
6金	牛乳	食パン	食パン（小麦粉、マーガリン（大豆）、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC（小麦））	856 kcal 30.4 g		
		冬野菜のシチュー	米油、豚肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、ローリエ、白菜、かぶ、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、白胡椒、しょうゆ、きび砂糖、チーズ、生クリーム、パセリ			
		鶏肉のから揚げレモンソースかけ	鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、でんぶん、米油、レモン果汁、きび砂糖			
		オニオンドレッシングサラダ	もやし、キャベツ、きゅうり、切り干し大根、ホールコーン、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ			
		いちごジャム	いちごジャム（いちご、砂糖、水あめ）			
9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）	797 kcal 30.3 g		
		みそラーメンのスープ	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、酒、にんじん、豚こつ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白胡椒、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、長ねぎ、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）			
		春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぶん、長ねぎ、オイスタークリーミングソース（小麦）、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			
		カリカリきな粉豆	大豆、砂糖、自然塩、きな粉			
10火	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）、ビタミンC（小麦）、米こうじ）	790 kcal 24.7 g		
		焼きそば	米油、豚肉、酒、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、でんぶん、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）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）			
		フランクフルト	フランクフルト（豚肉、ラード、塩、砂糖）			
		ゼリーポンチ	ふどうカットゼリー（ふどう果汁、砂糖、水あめ）、りんごカットゼリー（りんご果汁、砂糖）、パイン缶			
12木	牛乳	ごはん	ごはん	775 kcal 27.3 g		
		春雨スープ	ごま油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、白菜、春雨（でんぶん）、白胡椒、しょうゆ、自然塩、ちんげん菜			
		かつおカツ	かつおカツ（かつお、玉ねぎ、生姜、パン粉（小麦・大豆）、しょうゆ、砂糖、塩、かつおエキス、小麦粉、大豆油、でんぶん（大豆））、米油			
		厚揚げと豚肉のトウバンジャン炒め	ごま油、にんにく、生姜、長ねぎ、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、酒、きび砂糖、しょうゆ、厚揚げ、でんぶん			
		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、でんぶん（小麦））			
13金	牛乳	ごはん	ごはん	815 kcal 26.7 g		
		マカロニスープ	米油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、もやし、白菜、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、ちんげん菜			
		ハート型のハンバーグ	ハート型のハンバーグ（鶏肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、豚肉、砂糖、塩、トマト、にんにく、小麦不使用しょうゆ、生姜、でんぶん）、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、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖			
		カラフルピラフの具	米油、ワインナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、白胡椒、赤ビーマン、ピーマン			
		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、でんぶん）			
16月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	725 kcal 28.1 g		
		鶏なんばんうどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、酒、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、油揚げ、みりん、しょうゆ、自然塩、一味唐辛子、長ねぎ、小松菜			
		彩の国内まん	彩の国内まん（小麦粉、砂糖、ラード、こんにゃく、塩、酒かす、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、大豆たんぱく、しょうゆ、パン粉、チキンエキス、豚たんぱく、しいたけ、生姜、ごま油、かきエキス調味料、黒胡椒、でんぶん）			
		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			
17火	牛乳	ごはん	ごはん	807 kcal 28.8 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、厚揚げ、こんにゃく、みそ、生姜、長ねぎ			
		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、でんぶん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、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、でんぶん（小麦））			
18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、ほたて貝殻未焼成カルシウム、麦芽）	764 kcal 32.5 g		
		大根とハムのスープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、鶏肉、酒、ハム（豚肉、豚たんぱく、水あめ、塩、海藻粉末）、もやし、大根、春雨（でんぶん）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ちんげん菜			
		いかのガーリック揚げ	いか、しょうゆ、みりん、にんにく、でんぶん、米油			
		スラッピージョー	米油、豚肉、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			
19木	飲むヨーグルト	ごはん	ごはん	786 kcal 27.9 g		
		沢煮椀	かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、豆腐、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ			
		鶏肉のごまだれかけ	鶏肉、生姜、酒、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、ごま、でんぶん			
		ひじきの炒め煮	米油、にんじん、ひじき、さつま揚げ（たちうお、すけそしたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、こんにゃく、きび砂糖、酒、しょうゆ			
		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）			

学校給食費（2月分） 口座振替日は**3月2日(月)**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）

令和7年度

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

日	曜	飲み物	生アレルギー印	献立名	食 品 名	エネルギーたんぱく質		
20	金	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(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(大豆)）				
			さつまいもの米粉ポタージュ	米油、鶏肉、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、さつまいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、バセリ				
			ミートボールのケチャップソースかけ（3）	ミートボール（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、砂糖、塩）、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、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖	788 kcal 25.6 g			
			キャベツのコールスローサラダ（コールスロードレッシング和え）	キャベツ、にんじん、きゅうり、コールスロードレッシング（植物油脂、酢、砂糖、水あめ、塩、レモン果汁、パイン果汁、オニオンエキス）				
24	火	牛乳	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、キャベツ、星型トック（米、でんぶん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜				
			さばの薬味ソースかけ	さばでんぶん付き（さば、でんぶん）、米油、生姜、にんにく、長ねぎ、きび砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油	784 kcal 25.7 g			
			もやしの中華和え（塩中華ドレッシング和え）	もやし、にんじん、きゅうり、塩中華ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、植物油脂、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、こしょう）				
25	水	牛乳	きな粉揚げパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）、米油、きな粉、砂糖、自然塩				
			ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、トマト、ひよこ豆（ひよこ豆、塩）、マカロニ（小麦粉）、じゃがいも、自然塩、しょうゆ、白胡椒、バセリ	757 kcal 29.0 g			
			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（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぶん、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				
26	木	牛乳	ごはん	ごはん				
			ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、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、バーム油、砂糖、塩、トマトベースト、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（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、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（鶏ガラ、豚骨、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー（小麦粉）、ポークブイヨン（大豆）、トマトベースト、ワイン、トマトケチャップ、チキンブイヨン、はちみつ、カラメル、香辛料（マスタード））、きび砂糖、自然塩	786 kcal 26.9 g			
			ボロニアステーキ	ボロニアステーキ（鶏肉、ラード、豚肉、でんぶん、発酵調味料、砂糖、塩）				
27	金	牛乳	キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬け（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、魚醤（かたくちいわし））				
			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、塩、砂糖）、酒、自然塩、白胡椒、しょうゆ、米、バセリ				
			パンプキンポールスープ	ごま油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、白菜、パンプキンボール（かぼちゃ、でんぶん、じゃがいも、砂糖、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ちんげん菜	791 kcal 24.7 g			
			チキンカツ	チキンカツ（鶏肉、パン粉（小麦・大豆）、でんぶん（大豆）、塩、大豆たんぱく）、米油				
			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、でんぶん（小麦））				
※ 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☎049-262-4357）（あおぞら学校給食センター☎049-261-5564） ※ 手印は、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。 ※ 生徒氏名および保護者確認欄、アレルギー生徒用の〇×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている生徒用です。						平均栄養量 790 kcal 28.0 g		
						栄養基準量 830 kcal 34.0 g		

学校給食費（2月分）口座振替日は**3月2日(月)**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。

給食目標：正しい姿勢で食べよう

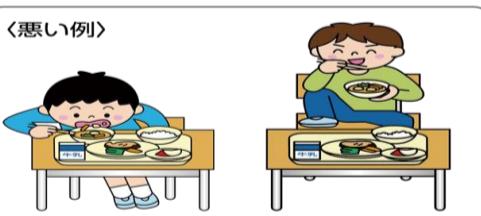
2月給食だより

2月は「省エネルギー月間」です！
環境に優しい食生活を目指してみませんか？

◎なぜ姿勢よく食べないといけないの？

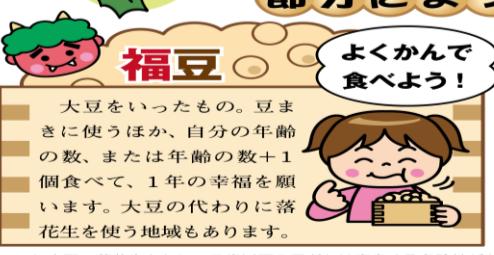
食べるときの姿勢は、左下の〈良い例〉のように、両足の裏を床につけ、いすに深く座り、背筋をのばすと良いです。こうすると、見た目が美しいだけでなく、食べ物が口からおなか（胃など）までスムーズにたどり着き、消化しやすくなります。

また、おわんや小さいお皿は手に持ち、おはしで口に食べ物を運ぶと、食事がしやすくなります。右下の〈悪い例〉のように置いたまま汁物などを食べようとする、前かがみになったり、おわんを持って食べたとしても、姿勢が悪いと、食べ物をこぼしたり、おなかの中で食べ物がうまく消化できなくなることがあります。



1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



よくかんで食べよう！

今月の地場産物
ほうれんそう



にんじん
ながねぎ



- 買い物** 家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。
- 保存** 旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。
冷蔵庫を整理し、熱いものは、冷まして詰め込み過ぎない。から冷蔵庫に入れる。
- 調理** すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。
- 片付け** 消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。
- 保存** 冷蔵庫を整理し、熱いものは、冷まして詰め込み過ぎない。から冷蔵庫に入れる。
- 調理** 炊飯器は、保温時間を短くする。
- 片付け** 生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。
- 買い物** 根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。
- 保存** ガスの炎は、鍋底から出ないようにする。
- 調理** 食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。
- 片付け** 食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。