



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：

令和7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
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、さび砂糖、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
		五目ワントンスープ	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、ワントンの皮（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、さび砂糖、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、ウ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	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、でんぶん）、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）	
		コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
		ごはん	ごはん	
5木	牛乳	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、すけそうたら、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、さび砂糖、みりん、いんげん	783 kcal 32.0 g
		ほっけの一夜干し	ほっけの一夜干し（ほっけ、塩）	
		金時豆の甘煮	金時豆、さび砂糖、しょうゆ	
		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)）	
6金	牛乳	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、さび砂糖、チーズ、生クリーム、パセリ	856 kcal 30.4 g
		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、さび砂糖	
		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、さび砂糖、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）	
		ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
9月	牛乳	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、さび砂糖、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）	797 kcal 30.3 g
		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	
		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）	
10火	牛乳	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）	790 kcal 24.7 g
		フランクフルト	フランクフルト（豚肉、ラード、塩、砂糖）	
		ゼリーボンチ	ぶどうカットゼリー（ぶどう果汁、砂糖、水あめ）、りんごカットゼリー（りんご果汁、砂糖）、パイন缶	
		ごはん	ごはん	
12木	牛乳	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	775 kcal 27.3 g
		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、さび砂糖、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)）	
		ごはん	ごはん	
13金	牛乳	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	815 kcal 26.7 g
		ハート型のハンバーグ	ハート型ハンバーグ（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）、さび砂糖	
		カラフルピラフの具	米油、ウ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、赤ピーマン、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
		鶏なんばらうどんの汁	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	
		彩の国肉まん	彩の国肉まん（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、さび砂糖、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、ほたて貝殻末焼成カルシウム、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、海そう粉末）、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、さび砂糖、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、さび砂糖、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、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、こんにゃく、さび砂糖、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）

年 組：氏名

保護者確認サイン：

令和7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	生乳 生乳用 0.4×1	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)）	788 kcal 25.6 g	
				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、パセリ		
				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、でんぷん、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、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖		
				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	784 kcal 25.7 g	
				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、でんぷん、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	さばでんぷん付き（さば、でんぷん）、米油、生姜、にんにく、長ねぎ、きび砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油		
				もやし中華和え（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	757 kcal 29.0 g	
				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、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（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ボークエキス、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	786 kcal 26.9 g	
				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、トマトペースト、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)、ボークブイヨン(大豆)、トマトペースト、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		
				ポロニアステーキ	ポロニアステーキ（鶏肉、ラード、豚肉、でんぷん、発酵調味料、砂糖、塩）		
				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)）		
27	金	牛乳		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、パセリ	791 kcal 24.7 g	
				パンプキンボールスープ	ごま油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、白菜、パンプキンボール（かぼちゃ、でんぷん、じゃがいも、砂糖、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ちんげん菜		
				チキンカツ	チキンカツ（鶏肉、パン粉(小麦・大豆)、でんぷん(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、でんぷん(小麦)）		
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。 ※ 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） ※ 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、アレルギー生使用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている生使用です。						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



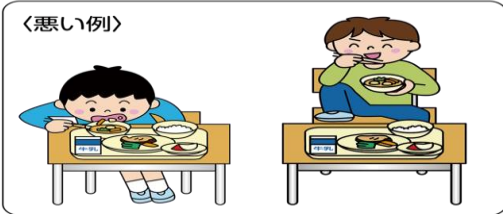
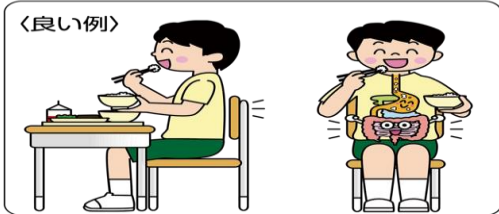
2月は「省エネルギー月間」です！

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

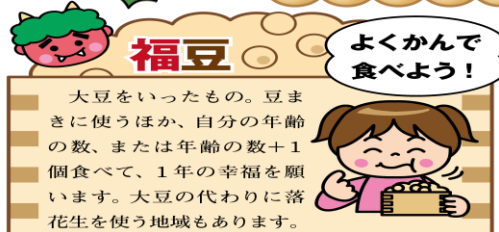


2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）



節分にまつわる食べ物



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。



今月の地場産物
ほうれんそう

にんじん

ながねぎ

