



2月分学校給食予定献立表（小学校）

年組：氏名

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	飲食物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
<div>今月は福岡小学校と駒西小学校の6年生のみなさんが、家庭科の授業の中で考えてくれたメニューが登場します！ 献立表にマークが付いているので、楽しみにしてくださいね♪ ふじみ給食レターで詳しくお知らせします♪</div> <div>☆:福岡小学校 ☆:駒西小学校</div> <div></div>					
2	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	590 kcal 29.3 g
			すき焼き風うどんの汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、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	
			いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
			もやしのカレーソテー	米油、ぶた肉、カレー粉、ホールコーン、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、もやし	
3	火	牛乳	ごはん	ごはん	641 kcal 25.1 g
			ぶた肉と大根のうま煮	米油、ぶた肉、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、出しこんぶ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
			五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子（卵、砂糖、にんじん、ほうれん草、しいたけ、小麦不使用しょうゆ、大豆油、発酵調味料、酢、魚介エキス(さば)、昆布調味液、塩、ねぎ、甘酢しょうが、でんぶん)	
			ふじみ野ほうれん草と大豆のバター炒め ☆	バター（生乳、塩）、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、もやし、大豆、ホールコーン、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、ほうれん草	
4	水	牛乳	きなこ揚げパン	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、きなこ、砂糖、自然塩	631 kcal 24.5 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、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、しょうが、玉ねぎ、酒、はちみつ、しょうゆ	
5	木	牛乳	ごはん	ごはん	653 kcal 23.5 g
			五目ワントンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、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、黒こしょう、ワントンの皮（小麦粉、塩）、ちんげん菜、ごま油	
			あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉、小麦粉、塩）、米油	
			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）	
			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)）	
6	金	コーヒー牛乳	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）	651 kcal 20.2 g
			焼きそば	米油、ぶた肉、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、黒こしょう、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
			ボイルウィンナー	ウィンナーソーセージ（ぶた肉、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）、パイン缶	
			コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
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）	585 kcal 23.2 g
			みそラーメンのスープ	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）、ぶた肉、酒、にんじん、とんこつ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白こしょう、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）	
			焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（小麦粉、キャベツ、ぶた肉、とり肉、ラード、玉ねぎ、大豆たんぱく、にら、菜種油、オイスターソース(小麦・大豆)、ごま油、小麦たんぱく、酒、水あめ、塩、砂糖、でんぶん、もち米粉、しょうゆ、大豆粉、乳化剤(大豆)）	
			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	
10	火	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)）	684 kcal 23.3 g
			さつまいもの米粉ポタージュ	米油、ウィンナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、さつまいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
			とり肉のから揚げおろしレモンソースかけ ☆	とり肉、しょうが、しょうゆ、酒、でんぶん、米油、大根、きび砂糖、みりん、レモン果汁、自然塩	
			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、白こしょう、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）	
12	木	牛乳	ごはん	ごはん	591 kcal 21.3 g
			春雨スープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、白菜、春雨（でんぶん）、白こしょう、しょうゆ、自然塩、ちんげん菜	
			ルーローハンの具	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、長ねぎ、絹厚揚げ（豆乳、でんぶん、砂糖、菜種油）、きび砂糖、オイスターソース（かき、水あめ、しょうゆ、砂糖、塩、でんぶん）、しょうゆ、米酢、うずら卵	
			くきわかめのサラダ（韓国ナムルドレッシング和え）	くきわかめ、もやし、キャベツ、にんじん、韓国ナムルドレッシング（酢、ごま油、砂糖、たん白加水分解物(大豆・とり肉・ぶた肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒）	
13	金	牛乳	ガーリックウィンナーライス	米油、にんにく、ウィンナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、酒、自然塩、白こしょう、しょうゆ、米、パセリ	680 kcal 16.9 g
			パンプキンボールスープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、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、黒こしょう、ちんげん菜	
			ハートのコロッケ	ハートのコロッケ（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、でんぶん）、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)）	
16	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	656 kcal 26.6 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、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	
			ちくわのいそべ揚げ	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、青のり、自然塩、米油	
			ホットポテト	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、自然塩、白こしょう、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
17	火	牛乳	ごはん	ごはん	598 kcal 16.5 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、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、でんぶん、玉ねぎ(大豆)、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(乳)、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(大豆)、ポークエキス(小麦・大豆)、ブラウンルウ(小麦)、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳)）、カレールウ（小麦粉、バーム油、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、でんぶん、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、チーズ	
18	水	みかんジュース	キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬（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)）	595 kcal 14.5 g
			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)）	
			旬の野菜シチュー ☆	米油、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、れんこん、とりガラ、ローリエ、白菜、大根、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、白こしょう、しょうゆ、きび砂糖、チーズ、生クリーム、ほうれん草	
			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、マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、塩、しょうゆ、酢、でんぶん)	
			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）	
			みかんジュース	みかんジュース（みかん果汁）	

2月分学校給食予定献立表（小学校）



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	飲食物	児童用○×	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
19	木	牛乳		ごはん	ごはん	637 kcal 22.5 g	
			大豆入りマーボー豆腐 ☆ ☆	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）、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しいたけ、白菜、とうふ（豆乳、でんぶん）、大豆、オイスターソース（かき、水あめ、しょうゆ、砂糖、塩、でんぶん）、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）、黒こしょう、長ねぎ、でんぶん、ごま油			
			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、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）			
			韓国風サラダ ☆	キャベツ、にら、きゅうり、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、しょうゆ、ごま油、焼きのり、ごま			
20	金	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）	645 kcal 26.8 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（でんぶん）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ほうれん草			
			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、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油			
			スラッピージョー	米油、玉ねぎ、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、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			
24	火	牛乳		ごはん	ごはん	619 kcal 24.5 g	
			沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ			
			とり肉のてり焼き	とり肉、酒、しょうが、しょうゆ、みりん			
			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、きび砂糖、酒、しょうゆ			
			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）			
25	水	飲むヨーグルト		コッパパン	コッパパン（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））	613 kcal 18.9 g	
			ポトフスープ	米油、セロリ、ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、じゃがいも、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、大根、白菜、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）			
			グリーンサラダ（イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、えだ豆、イタリアンドレッシング（植物油脂、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）			
			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）			
26	木	牛乳		ごはん	ごはん	637 kcal 23.2 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、厚揚げ、こんにゃく、みそ、しょうが、長ねぎ			
			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			
			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））			
27	金	牛乳		ごはん	ごはん	507 kcal 24.1 g	
			マカロニスープ	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			
			ポロニアステーキ	ポロニアステーキ（とり肉、ラード、ぶた肉、でんぶん、発酵調味料、砂糖、塩）			
			旬のスタミナまぜごはんの具 ☆👐	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、酒、にんじん、ちりめんじゃこ（かたくちいわし、塩）、小松菜、きび砂糖、しょうゆ、みりん			
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。 ※ 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。				平均栄養量	623 kcal 22.5 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、背筋をのびすといひです。こうすると、肩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と、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、ヒイラギイワシ（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

福豆
大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き
太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる方（恵方）を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじります。

※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。

今日の地産物

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
冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

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。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

ガスのお灸は、鍋底からはみ出さないようにする。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。