

2月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

令和7年度

きゅうしょくもくひょう 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
		牛乳			
<p>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♪ ふじみん給食レターで詳しくお知らせします♪</p> <p>☆:福岡小学校 ☆:駒西小学校</p>					
2	月	牛乳	地粉うどん すき焼き風うどんの汁 いかのガーリック焼き もやしのカレーソテー	地粉うどん（小麦粉、塩） 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、しょうゆ、みりん、にんにく 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	590 kcal 29.3 g
3	火	牛乳	ごはん ぶた肉と大根のうま煮 五目厚焼き玉子 ふじみ野ほうれん草と大豆のバター炒め ☆	ごはん 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（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） 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	641 kcal 25.1 g
4	水	牛乳	きなこ揚げパン ABCスープ ハンバーグのさわやか風オニオソースかけ	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 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、バセリ 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	631 kcal 24.5 g
5	木	牛乳	ごはん 五目ワンタンスープ あじフライ こんにゃくとえだ豆の炒め物 クラスソース	ごはん 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、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、ちんげん菜、ごま油 あじフライ（あじ、パン粉、小麦粉、塩）、米油 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） 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））	653 kcal 23.5 g
6	金	牛乳	コーヒー 焼きそば ボイルワインナー ゼリーポンチ コーヒー牛乳	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） 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） ワインソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖） 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 コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	651 kcal 20.2 g
9	月	牛乳	ホット中華めん みそラーメンのスープ 焼きぎょうざ（2） きゅうりとたくあんのカクヤ	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい） 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、どうもろこし油、香辛料） 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、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	585 kcal 23.2 g
10	火	牛乳	食パン さつまいもの米粉ボタージュ とり肉のから揚げ おろしレモンソースかけ ☆ オニオンドレッシングサラダ いちごジャム	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）） 米油、ウインナーソーセージ（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、バセリ とり肉、しょうが、しょうが、酒、でんぶん、米油、大根、きび砂糖、みりん、レモン果汁、自然塩 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、砂糖、水あめ）	684 kcal 23.3 g
12	木	牛乳	ごはん 春雨スープ ルーローハンの具 くきわかめのサラダ（韓国ナムルドレッシング和え）	ごはん 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 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、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）	591 kcal 21.3 g
13	金	牛乳	ガーリックウインナーライス ☆ パンプキンボールスープ ハートのコロッケ クラスソース	米油、にんにく、ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、酒、自然塩、白こしょう、しょうゆ、米、バセリ 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（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 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））	680 kcal 16.9 g
16	月	牛乳	地粉うどん とりなんばんうどんの汁 ちくわのいそべ揚げ ホットポテト	地粉うどん（小麦粉、塩） 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 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 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）	656 kcal 26.6 g
17	火	牛乳	ごはん ポークカレー キャベツの福神和え	ごはん 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、バーモントルウ（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、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 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））	598 kcal 16.5 g
18	水	みかんジュース	ツイストパン 旬の野菜シチュー ☆ ツナマヨオムレツ 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） みかんジュース	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）） 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（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、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（みかん果汁）	595 kcal 14.5 g

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	飲み物	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）、ひた肉、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、ほたて貝殻未焼成カルシウム、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、ぶたなんぱく、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、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	
25	水	飲むヨーグルト	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）	613 kcal 18.9 g
			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））	
			ボトフスープ	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、バセリ	
			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・ビーツ）、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）	
26	木	牛乳	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）	637 kcal 23.2 g
			ごはん	ごはん	
			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	
27	金	牛乳	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	507 kcal 24.1 g
			クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、ににく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん（小麦））	
			ごはん	ごはん	
			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	
18回			ボロニアステーキ	ボロニアステーキ（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、ににく、ぶた肉、酒、にんじん、ちりめんじゃこ（かたちいわし、塩）、小松菜、きび砂糖、しょうゆ、みりん	
			※ 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）	平均栄養量	623 kcal 22.5 g
			※ 手印は、使い捨て手袋を使用して下さい。		栄養基準量
			※ 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〇×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。		

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

◎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、おはして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。



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？



1年の幸福を願う「節分」の行事



今月の地場産物

にんじん

ながねぎ

ほうれんそう