資料６

2月分学校給食予定献立表（小学校）

平成２３年度

ふじみ野市立上福岡学校給食センター

日	曜	献立名 主食	牛乳	つけるものかけるもの	おかず	主な食品名 黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たん白質 g
1	水	ごはん	○		肉じゃが いわしの梅煮 つぼ漬 プリン	ごはん、じゃがいも、さとう、米ぬか油	牛乳、かつおぶし、いわし梅煮、ぶた肉、プリン	しらたき、きぬさや、しょうが、玉ねぎ、にんじん、つぼ漬	712	28.3
2	木	ごはん	○		五目ワンタン 肉団子のもち米むし（2） チャプチェ	ごはん、ワンタン皮、春雨、さとう、ごま、ごま油、米ぬか油、ラー油	牛乳、なると、ぶた肉、とり肉、とりガラ、もち米むし	きゅうり、小松菜、しょうが、たけのこ、にんじん、にんにく、もやし、しいたけ	670	29.6
3	金	鬼だいじカレー （ナン・カレー）	○		ポテトボールスープ ポパイオムレツ	ナン、でんぷん、米ぬか油、カレールウ、ポテトボール	牛乳、大豆、油あげ、かつおぶし、ぶた肉、とり肉、ポパイオムレツ	小松菜、しょうが、大根、玉ねぎ、にんじん、にんにく、赤ピーマン	653	32.4
6	月	あんかけうどん （地粉うどん・汁）	○		ちくわのいそべ揚 りんご	地粉うどん、小麦粉、でんぷん、米ぬか油	牛乳、油あげ、青のり、焼ちくわ、なると、かつおぶし、とり肉、卵	にんじん、長ねぎ、白菜、りんご、しいたけ	600	21.6
7	火	ごはん	○		すき焼煮 いかのねぎ味噌焼き 地場野菜のおかか和え	ごはん、おうぎふ、さとう、米ぬか油	牛乳、豆腐、いか、かつおぶし、ぶた肉、みそ	しらたき、ちんげん菜、にんじん、長ねぎ、白菜、ほうれん草、もやし、しいたけ	573	28.2
8	水	セサミバーンズ	○	ソース	もずくスープ メンチカツ きゃべつのソテー	セサミバーンズ、でんぷん、ごま油、米ぬか油	牛乳、豆腐、もずく、かまぼこ、ハム、とりガラ、卵、メンチカツ	キャベツ、ホールコーン、にんじん、京菜	728	28.4
9	木	鮭ずし （すめし・具）	○		白菜と生揚げのみそ煮 とりのてり焼き	すめし、でんぷん、さとう、ごま、米ぬか油	牛乳、かつおぶし、紅鮭ほぐし身、ぶた肉、とり肉、うずら卵、みそ、生揚げ	こんにゃく、きぬさや、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、白菜、しいたけ	700	33.7
10	金	ほたてごはん	○		じゃがいものみそ汁 エビしゅうまい（2） いよかんゼリー	米、米ぬか油、さとう、じゃがいも	牛乳、油あげ、ほたて、出しこんぶ、わかめ、かつおぶし、エビしゅうまい、みそ	にんじん、こんにゃく、きぬさや、長ねぎ、いよかんゼリー	648	24.9
13	月	ねぎチャーシューめん （ホット中華めん・汁）	○		じゃがバター茶巾 ミニトマト（2）	ホット中華めん、さとう、ごま油、ラー油	牛乳、なると、焼豚、とりガラ、とんこつ、うずら卵、じゃがバタ茶巾	たけのこ、ちんげん菜、ミニトマト、長ねぎ、もやし	610	26.5
14	火	揚パン（ココア） ☆元福小リクエスト	コーヒーミルク		ミネストローネ とりのから揚げ 海藻サラダ	ツイストパン、米ぬか油、マカロニ、じゃがいも、春雨、でんぷん、さとう、ごま油、米ぬか油、ラー油	コーヒーミルク、大豆、乾燥寒天入り海藻ミックス、ベーコン、とり肉、とりガラ、粉チーズ	きゅうり、しょうが、セロリ、玉ねぎ、トマト、にんじん、にんにく、パセリ	730	25.0
15	水	そぼろごはん （ごはん・具）	○		かに卵スープ 飲茶風しゅうまい	ごはん、でんぷん、さとう、米ぬか油	牛乳、豆腐、出しこんぶ、かつおぶし、かまぼこ、カニフレーク、ぶた肉、卵、飲茶風しゅうまい	えだ豆、たけのこ、玉ねぎ、ちんげん菜、にんじん、しいたけ	640	31.9
16	木	ごはん	○	マヨネーズ	とさんこおでん 豆とパンプキンコロッケ ブロッコリー	ごはん、じゃがいも、さとう、米ぬか油、バター、マヨネーズ	牛乳、むすび昆布、かつおぶし、ちくわ、豆とパンプキンコロッケ	こんにゃく、大根、ホールコーン、にんじん、ブロッコリー	723	20.7
17	金	ごはん	○		豚汁 ますのてりマヨ 白菜のそくせきづけ	ごはん、じゃがいも、さとう、米ぬか油、マヨネーズ	牛乳、細切り昆布、ます切身、かつおぶし、ぶた肉、みそ、豆腐	こんにゃく、ごぼう、大根、にんじん、長ねぎ、白菜	594	25.3
20	月	カうどん （地粉うどん・汁）	○		里芋のそぼろあんかけ ネーブルオレンジ	地粉うどん、里いも、でんぷん、さとう、米ぬか油、白玉もち	牛乳、油あげ、出しこんぶ、かつおぶし、かまぼこ、ぶた肉、とり肉	にんじん、長ねぎ、ほうれん草、ネーブルオレンジ、しいたけ	626	26.1
21	火	ごはん	○	ソース	ふのみそ汁 あじフライ ごま和え	ごはん、玉ふ、じゃがいも、さとう、ごま、米ぬか油	牛乳、出しこんぶ、あじフライ、かつおぶし、みそ、豆腐	にんじん、長ねぎ、ほうれん草、もやし、しいたけ	659	24.4
22	水	デニッシュペストリー	○		ソース焼そば フーヨーハイ カクテルポンチ	デニッシュペストリー、中華めん、でんぷん、さとう、米ぬか油、カクテルゼリー	牛乳、ぶた肉、フーヨーハイ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、もやし、和なし缶、パイン缶、黄桃缶、しいたけ	707	23.3
23	木	わかめごはん	○		春雨スープ ポークしゅうまい（2） ナムル	わかめごはん、春雨、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、とりガラ、うずら卵、ポークしゅうまい	しょうが、たけのこ、ちんげん菜、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、もやし、しいたけ	585	21.2
24	金	ポークカレー （麦入りごはん・カレー）	○		イカのピリ辛焼 ふくじんづけ	麦入りごはん、小麦粉、じゃがいも、はちみつ、米ぬか油、バター	牛乳、いか、ぶた肉、とりガラ、調理用牛乳	しょうが、ふくじんづけ、たまねぎ、にんじん、にんにく、りんご果汁、アップルソース、チャツネ	744	25.4
27	月	しょうゆラーメン （ホット中華めん・汁） ☆福小リクエスト	お茶		春巻 ジャーマンポテト 大福アイス	ホット中華めん、じゃがいも、ごま油、米ぬか油、バター、大福アイス	なると、ぶた肉、ベーコン、とりガラ、うずら卵、春巻	お茶、小松菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、パセリ、もやし	637	22.0
28	火	五目チャーハン （ごはん・具）	○		ワンタンスープ ユーリンチー	ごはん、でんぷん、さとう、ごま油、米ぬか油	牛乳、なると、ぶた肉、焼豚、とり肉、とりガラ、肉入りワンタン	えだ豆、キャベツ、小松菜、しょうが、にら、にんじん、長ねぎ、もやし	666	27.3
29	水	ごはん	○		筑前煮 鮭のバター焼 切り干し大根の煮物	ごはん、さとう、米ぬか油、バター	牛乳、油あげ、さつまあげ、かつおぶし、鮭切身、とり肉	こんにゃく、いんげん、ごぼう、大根、切干大根、たけのこ、にんじん	645	29.6
21回		※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせください。（☎２６２－４３５７） ※ 🍚 の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。						平均栄養量	660	26.5
								基準栄養量	660	20.0

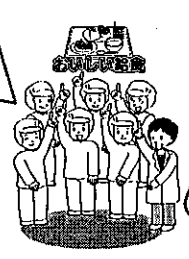
学校給食費（２月分） 口座振替日は **２月２７日（月）** です。 ☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

給食だより

２月３日 は 節分

節分は立春の前の日をいい、病気やけがなどの”悪い鬼”を追い出すために**大豆**をまいて「まめまき」をします。
給食でも大豆をとりいれていますので、お楽しみに…

給食週間では、心のこもったお便りや寄せ書きなどがセンターに届きました。
給食を作っている私たちは、またみなさんのためにがんばりたいという気持ちになりました。
ありがとうございました！



お知らせ

１月２５日（水）から１月３１日（火）までの５日分の調理後の給食について放射性物質（放射性セシウム134・137、放射性ヨウ素131）の測定を行いました。結果については、３月分献立表に掲載します。市のホームページには結果が判明次第掲載いたしますので、そちらも併せてご確認ください。

今月の地場野菜

ほうれん草

にんじん

ふじみ野市ＰＲ大使「ふじみん」

2月分学校給食予定献立表（中学校）

平成２３年度

ふじみ野市立上福岡学校給食センター

日	曜	献立名 主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	主な食品名 黄 働くカや熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たん白質 g
1	水	ごはん	○		すき焼煮 ますの照りマヨ 地場野菜のおかか和え いちごカスタード	ごはん、麩麸、砂糖、米ぬか油、マヨネーズ、いちごカスタード	牛乳、豆腐、ます切身、鰹節、豚肉	しらたき、ちんげん菜、にんじん、長ねぎ、白菜、ほうれん草、もやし、しいたけ	892	37.0
2	木	セサミバーンズ	○	ソース	もずくスープ メンチカツ きゃべつのソテー	セサミバーンズ、穀粉、ごま油、米ぬか油	牛乳、豆腐、もずく、かまぼこ、ハム、鶏ガラ、卵、メンチカツ	キャベツ、ホールコーン、にんじん、京菜	803	31.4
3	金	ごはん	○		豚汁 鰯の梅煮 大豆入りパワーアップ煮	ごはん、じゃがいも、砂糖、胡麻、米ぬか油	牛乳、大豆、ひじき、マグロツナ、鰯の梅煮、鰹節、豚肉、味噌、豆腐	こんにゃく、ごぼう、大根、にんじん、長ねぎ	787	33.9
6	月	あんかけうどん（地粉うどん・汁）	○		里芋のそぼろあんかけ（2） りんご 大福アイス	地粉うどん、里いも、穀粉、砂糖、米ぬか油、大福アイス	牛乳、油揚げ、なると、鰹節、鶏肉	にんじん、長ねぎ、白菜、りんご、椎茸	790	27.5
7	火	ごはん	○		肉じゃが 豆とパンプキンコロッケ つぼ漬	ごはん、じゃがいも、砂糖、米ぬか油	牛乳、鰹節、豚肉、豆とパンプキンコロッケ	しらたき、きぬさや、生姜、玉ねぎ、にんじん、つぼ漬	881	26.2
8	水	ごはん	○		五目ワンタン いかのチリソースかけ チャプチェ	ごはん、ワンタン皮、春雨、砂糖、胡麻、ごま油、米ぬか油、ラー油	牛乳、いか、なると、豚肉、鶏肉、鶏ガラ	きゅうり、小松菜、生姜、たけのこ、にんじん、にんにく、長ねぎ、もやし、しいたけ	793	36.3
9	木	鮭寿司（酢飯・具）	○		白菜と生揚げのみそ煮 鶏のから揚げ	酢めし、穀粉、砂糖、胡麻、米ぬか油	牛乳、鰹節、紅鮭ほぐし身、豚肉、鶏肉、うずら卵、味噌、生揚げ	こんにゃく、きぬさや、生姜、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、白菜、しいたけ	906	39.7
10	金	キーマカレー（ナン・カレー）	○		ポテトボールスープ ポパイオムレツ りんごヨーグルト	ナン、穀粉、米ぬか油、カレールウ、ポテトボール	牛乳、大豆、油揚げ、鰹節、豚肉、鶏肉、りんごヨーグルト、ポパイオムレツ	小松菜、生姜、大根、玉ねぎ、にんじん、にんにく、赤ピーマン	848	40.1
13	月	葱チャーシュー麺（ホット中華麺・汁）	○		フーヨーハイ スウィートポテト煮	ホット中華麺、さつまいも、穀粉、砂糖、ごま油、バター、ラー油	牛乳、なると、焼豚、鶏ガラ、豚こつ、うずら卵、調理用牛乳、生クリーム、フーヨーハイ	たけのこ、ちんげん菜、長ねぎ、万能ねぎ、もやし、しいたけ	880	36.4
14	火	そぼろごはん（ごはん・具）	○		かに卵スープ 飲茶風しゅうまい（2）	ごはん、穀粉、砂糖、米ぬか油	牛乳、豆腐、出し昆布、鰹節、かまぼこ、カニフレーク、豚肉、卵、飲茶風しゅうまい	玉ねぎ、にんじん、枝豆、たけのこ、ちんげん菜、しいたけ	799	39.7
15	水	コッペパン（スライス）	○		ソース焼そば ウィンナーの手作りチリソースかけ フルーツ白玉	コッペパン、中華麺、米ぬか油、白玉団子	牛乳、豚肉、ウィンナーソーセージ	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、もやし、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、リンゴ缶、しいたけ	882	29.8
16	木	ごはん	○		どさんこおでん 鶏の照り焼き 白菜のそくせき漬	ごはん、じゃがいも、砂糖、胡麻、バター	牛乳、むすび昆布、細切り昆布、鰹節、ちくわ、鶏肉、うずら卵	こんにゃく、生姜、大根、ホールコーン、にんじん、白菜	767	31.3
17	金	ほたてごはん	○		じゃがいものみそ汁 エビしゅうまい（3） 和梨のクレープ	米、米ぬか油、砂糖、じゃがいも、彩の国クレープ	牛乳、油揚げ、ほたて、出し昆布、わかめ、鰹節、エビしゅうまい、味噌	にんじん、こんにゃく、きぬさや、長ねぎ	805	30.6
20	月	カうどん（地粉うどん・汁）	○		ちくわの磯辺揚（2） ジャーマンポテト	地粉うどん、小麦粉、じゃがいも、米ぬか油、バター、白玉もち	牛乳、油揚げ、青海苔、出し昆布、鰹節、かまぼこ、焼ちくわ、豚肉、ベーコン、卵	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、パセリ、ほうれん草、しいたけ	886	36.5
21	火	ポークカレー（麦入りごはん・カレー）	○		イカのピリ辛焼 福神漬	麦入りごはん、小麦粉、じゃがいも、はちみつ、米ぬか油、バター	牛乳、いか、豚肉、鶏ガラ、調理用牛乳	生姜、福神漬、玉ねぎ、にんじん、にんにく、りんご果汁、アップルソース、チャツネ	872	30.4
22	水	ごはん	○	ソース	ふのみそ汁 あじフライ ごま和え	ごはん、玉ふ、じゃがいも、砂糖、胡麻、米ぬか油	牛乳、出し昆布、あじフライ、鰹節、味噌、豆腐	にんじん、ほうれん草、もやし、しいたけ、長ねぎ	781	28.0
23	木	揚パン（きな粉）	コーヒーミルク	マヨネーズ	ミネストローネ 鮭の香草焼き ブロッコリー	ツイストパン、米ぬか油、砂糖、マカロニ、じゃがいも、米ぬか油、マヨネーズ	コーヒーミルク、きな粉、大豆、鮭切身、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、粉チーズ	セロリ、玉ねぎ、トマト、にんじん、にんにく、パセリ、ブロッコリー	874	37.1
24	金	わかめごはん	○		春雨スープ 油淋鶏 ナムル	わかめごはん、春雨、穀粉、砂糖、ごま油、米ぬか油	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏ガラ、うずら卵	生姜、たけのこ、ちんげん菜、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、もやし、しいたけ	789	29.4
27	月	しょうゆラーメン（ホット中華麺・汁）	○		肉まん ミニトマト（2）	ホット中華麺、ごま油	牛乳、なると、豚肉、鶏ガラ、うずら卵、肉まん	小松菜、ミニトマト、にんじん、長ねぎ、もやし	788	31.6
28	火	ごはん	○		筑前煮 鮭のバター焼 切り干し大根の煮物	ごはん、砂糖、米ぬか油、バター	牛乳、油揚げ、さつまあげ、鰹節、鮭切身、鶏肉	こんにゃく、いんげん、ごぼう、大根、切干大根、たけのこ、にんじん	769	35.8
29	水	五目チャーハン（ごはん・具）	○		ワンタンスープ 肉団子のもち米蒸し（2） プリン	ごはん、ごま油、米ぬか油	牛乳、なると、豚肉、焼豚、鶏ガラ、プリン、肉団子のもち米蒸し、肉入りワンタン	枝豆、キャベツ、小松菜、にら、にんじん、長ねぎ、もやし	776	34.4
21回		※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせください。（☎262−4357） ※ 🍚 の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。						平均栄養量	827	33.5
								基準栄養量	850	28.0

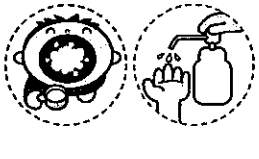
学校給食費（2月分） 口座振替日は **2月27日(月)** です。 ☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

給食だより

2月3日 は 節分

節分は立春の前の日をいい、病気やけがなどの”悪い鬼”を追い出すために**大豆**をまいて「まめまき」をします。
給食でも大豆をとりいれていますので、お楽しみに…

インフルエンザ予防



お知らせ

1月25日(水) から1月31日 (火) までの5日分の調理後の給食について放射性物質(放射性セシウム134・137、放射性ヨウ素131)の測定を行いました。結果については、3月分献立表に掲載します。市のホームページには結果が判明次第掲載いたしますので、そちらも併せてご確認ください。

今月の地場野菜

ほうれん草

にんじん

ふじみ野市PR大使「ふじみん」