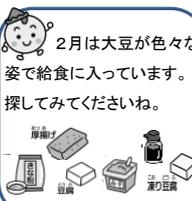


# 学校給食予定献立表

令和6年度(令和7年)2月

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
3	月	○	節分ご飯 けんちん汁 鰯のスパイスから揚げ 厚揚げの南蛮煮	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう あぶらあげ、いわし、なまあげ みそ	しょうが、にんじん、ごぼう こんにやく、ほししいたけ だいこん、ながねぎ、にんにく	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら じゃがいも、こむぎこ、でんぶん	764	33.4	<b>3日(月)</b> <b>節分</b> 節分には、豆まきをして災いを払い、年の数だけ豆を食べ健康を祈ります。 関東地方の一部では、節分に「けんちん汁」を食べる風習があります。	
4	火	○	ご飯 冬野菜の味噌汁 豚肉の生姜炒め じゃこサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ ぶたにく、ちりめんじゃこ	にんじん、はくさい、ながねぎ たまねぎ、きりぼしだいこん しょうが、だいこん、きゅうり ほうれんそう	こめ、あぶら、さといも、さとう	749	33.6		
5	水	□	ツナトマトスパゲッティ ポテトサラダ ネーブルオレンジ★	レンズまめ、まぐろフレーク コーヒーミルク	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、たまねぎ、パセリ きゅうり、ネーブルオレンジ	スパゲッティ、あぶら オリーブあぶら、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	796	29.5		
6	木	○	きつねご飯 沢煮焼 沖めだいの照り焼き きなこあんころもち	あぶらあげ、ぎゅうにゅう ぶたにく、おきめだい、あずき きなこ	きりぼしだいこん、にんじん えのきたけ、こまつな、しょうが	こめ、あぶら、さとう、でんぶん しらたまもち	876	35.1	<b>11時以降</b> 	
7	金	○	ご飯 すき焼き風煮 ちくわのマッシュポテト焼き(2本) 小松菜ともやしとの和え物	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきとうふ、ちくわ、チーズ 小松菜ともやしの和え物	ほししいたけ、しらたき、はくさい しゆんぎく、ながねぎ、にんじん もやし、こまつな	こめ、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	755	33.7	<b>6日(木)初午</b> 2月最初の午の日のこと。豊作や開運を願い各地の稲荷神社でお祭りが開かれます。稲荷神のお使いとされるきつねの好物の油揚げを使ってきつねご飯を作ります。	
10	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ ぼんかん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とうふ	しょうが、にんにく、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ きくらげ、にんじん、きゅうり ぼんかん	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	766	32.8		
12	水	○	ココア揚げパン 栄養満点!かぶと湯葉の豆乳クリーム スープ ひき肉と大豆のトマト煮	ぎゅうにゅう、ベーコン、ゆば とうにゅう、ぶたにく、だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん かぶ、チンゲンサイ、トマト	ミルクパン、あぶら、さとう じゃがいも とうにゅうクリームゆ、こめ オリーブあぶら	836	34.2	<b>11時以降</b> 	
13	木	○	ご飯 すまし汁 鯉と高野豆腐の揚げがらめ じゃが芋のうま煮	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ かつお、こうやどうふ、ぶたにく さつまあげ	にんじん、えのきたけ、こまつな ながねぎ、しょうが、たまねぎ さやいんげん	こめ、あぶら、でんぶん、さとう じゃがいも	748	31.7	<b>初午</b> 	
14	金	○	カレーピラフ 野菜スープ カップチーズオムレツ★ ミックスゼリーポンチ	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう ベーコン、たまご、チーズ	たまねぎ、コーン、ピーマン にんじん、えのきたけ、キャベツ パセリ、パインアップル、レモン	こめ、バター、あぶら、じゃがいも カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスクット) さとう	776	28.9	<b>四小3年2組考案</b> <b>豆・豆製品をおいしく食べる</b> メニュー 	
17	月	○	ご飯 中華風もずくスープ スタミナ炒め 大学芋	ぎゅうにゅう、ぶたにく、もずく	たけのこ、もやし、しょうが こまつな、ながねぎ、にんにく たまねぎ、にんじん、キャベツ りんご、にら	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、さつまいも、さとう みずあめ	779	25.9	<b>12日(水)</b> <b>栄養満点!かぶと湯葉の豆乳クリームスープ</b>	
18	火	○	とりめし(愛知県の料理) なめこ汁 いかフライのレモン煮(愛知県の料理) ほうれん草とえのきののり和え (刻みのり)	とりにく、ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ いか、のり	にんじん、ごぼう、ほししいたけ こんにやく、だいこん、なめこ ながねぎ、レモン、えのきたけ はくさい、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ パンこ	753	34.7	<b>26日(水)</b> <b>とくせい♡枝豆入りハンバーグ</b>	
19	水	○	五目あんかけ麺 チーズポテト でこぼん★	ぶたにく、うずらたまご、いか ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ でこぼん★	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ、きくらげ はくさい、チンゲンサイ、パセリ でこぼん	むしちゅうかめん、あぶら でんぶん、とうにゅうクリームゆ じゃがいも	762	31.1	<b>2月は大豆が色々な姿で給食に入っています。探してみてくださいね。</b> 	
20	木	ヨ (180)	ハヤシライス キャベツとブロッコリーのサラダ	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ のむヨーグルト、まぐろフレーク	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト キャベツ、ブロッコリー	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ バター、オリーブあぶら、さとう	815	28.5		
21	金	○	ごまわかめご飯 菜花のかきたま汁 鰯のさざれ焼き たけのこ糸ごんの炒め煮	わかめ、ぎゅうにゅう、とうふ たまご、かまぼこ、さわら ぶたにく	なばな、ながねぎ、パセリ こんにやく、にんじん、たけのこ えだまめ	こめ、あぶら、ごま、でんぶん ノンエッグマヨネーズ、パンこ さとう	754	34.5	<b>18日(火)</b> <b>【食育の日(19日)】</b> <b>～愛知県の料理～</b>	
25	火	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ ヤンニョムチキン こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ こんにやく、かんてん、たまご とりにく、わかめ、あぶらあげ	たまねぎ、しょうが、チンゲンサイ ながねぎ、にんにく、こんにやく だいこん、きゅうり、ほうれんそう	こめ、あぶら、でんぶん、さとう ごまあぶら、ごま	754	31.4	<b>地場野菜の日</b> 愛知県では養鶏が盛んです。成長して身の硬くなった鶏をほぐしてご飯に混ぜて食べたのが「とりめし」のはじまりと言われています。	
26	水	ス	胚芽食パン ピーンズチャウダー とくせい♡枝豆入りハンバーグ キャベツとコーンのサラダ	のむヨーグルト(ストロベリー) ベーコン、ぎゅうにゅう しろいんげんまめ、なまクリーム ぶたにく、とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、パセリ えだまめ、ぶなめし、キャベツ コーン	はいがパン、じゃがいも、こむぎこ あぶら、とうにゅうクリームゆ パンこ、さとう、でんぶん	780	33.9		
27	木	○	ご飯 豚汁 鰯の塩焼き 冬野菜のゆずか和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さば	しょうが、ごぼう、こんにやく にんにく、だいこん、ながねぎ こまつな、はくさい、ゆず	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	769	31.3	「なめこ汁」には、愛知県発祥の八丁味噌が入っています。	
28	金	○	ピピンパ ワニタンスープ りんごゼリー★	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、たけのこ はくさい、にら、ながねぎ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら さとう、ワニタンのかわりんごゼリー	765	27.0	「いかフライのレモン煮」は、いかのフライにレモン風味の甘いタレを絡めたものです。愛知県西尾市の学校給食から生まれた人気メニューです。	
給食回数							18	回		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。《問い合わせ先》  
 ◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。福生市学校給食センター  
 ◎牛乳欄の「□」はコーヒーミルク、「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)、「ヨ」(180)は飲むヨーグルト(180ml)です。(電話)042-551-8351