

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となる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)			
3	月	○	せつぶんごはん けんちん汁 いわしのスパイスからあげ あつあげのなんぼんに	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	597	26.7	みかかげつ 3日(月) 節分 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	○	ごはん ふゆやさいのみそしる ぶたにくのしょうがいため 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	589	27.0	「けんちん汁」を食べる風習があります。
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、トマト、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	637	23.6	
6	木	○	きつねごはん さわにわん おきめだいのてりやき おきなこあんころもち	あぶらあげ、ぎゅうにゅう ぶたにく、おきめだいの、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 しらたまもち	685	28.4	11日(水) おきなこあんころもち
7	金	○	ごはん すきやきふう ちくわのマッシュポテトやき(2はん) こまつなとやしのおえもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきどうふ、ちくわ、チーズ	ほししいたけ、しらたき、はくさい しゅんぎく、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	610	28.3	おひなまつ会 6日(木)初生 2月最初の年の日のこと。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	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ ほんかん★	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 ほんかん	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、はるさめ	605	26.0	おひなまつ会 6日(木)初生 2月最初の年の日のこと。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。
12	水	○	ココアあげパン えいようまんてん! かぶとゆばのとうにゅうクリームスー ひきにとだいずのトマトに	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	632	26.6	11日(水) おひなまつ会
13	木	○	ごはん すましじる かつおとこうや豆腐のあげがらめ じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ かつお、こうや豆腐、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、さとう じゃがいも	591	25.3	おひなまつ会 6日(木)初生 2月最初の年の日のこと。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。
14	金	○	カレーピラフ やさいスープ 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(マスカット) さとう	607	23.1	おひなまつ会 6日(木)初生 2月最初の年の日のこと。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。
17	月	○	ごはん ちゅうかふうもずくスープ スタミナいため だいがくいも	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、なら	こめ、あぶら、でんぶ ごまあぶら、さつまいも、さとう みずあめ	610	21.3	おひなまつ会 6日(木)初生 2月最初の年の日のこと。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。
18	火	○	とりめし(あいちけんのみょうり) なめこじる いかフライのレモン(あいちけんのみょうり) ほうれんそうとえのきののりあえ (きざみのり)	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	598	28.2	おひなまつ会 6日(木)初生 2月最初の年の日のこと。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。
19	水	○	ごもくあんかけめん 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	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、とうにゅうクリームゆ じゃがいも	604	25.0	おひなまつ会 6日(木)初生 2月最初の年の日のこと。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。
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	637	22.7	おひなまつ会 6日(木)初生 2月最初の年の日のこと。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。
21	金	○	ごまわかめごはん なばなのかきたまじる さわらのさきれやき たけのこといとこのいために	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 ノンエッグマヨネーズ、パンこ さとう	595	27.9	おひなまつ会 6日(木)初生 2月最初の年の日のこと。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。
25	火	○	ごはん チンゲンサイととうふのたまごスープ 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、さとう ごまあぶら、ごま	594	25.0	おひなまつ会 6日(木)初生 2月最初の年の日のこと。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。
26	水	ス	はいがしよくパン ビーンズチャウダー とくせい! えだまめい! 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、ぶなしめじ、キャベツ コーン	はいがしよく、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	621	28.3	おひなまつ会 6日(木)初生 2月最初の年の日のこと。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。
27	木	○	ごはん とんじる さばのしおやき ふゆやさいのゆずかあえ	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 にんじん、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	591	24.5	おひなまつ会 6日(木)初生 2月最初の年の日のこと。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。
28	金	○	ビビンバ ワンタンスープ 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、なら、ながねぎ	こめ、むぎあぶら、ごまあぶら さとう、ワンタンのかわ りんごゼリー	612	21.8	おひなまつ会 6日(木)初生 2月最初の年の日のこと。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。
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		650		26.8	

◎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ありましたら、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