



予定献立表



日曜	主 食		料理名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考		
	飲 み 物					エネルギー kcal	たんぱく質 g			
1 木	玄米パン (乳・卵なし)	牛乳	鶏肉の黒こしょう焼き 野菜のガーリックソテー さつまいもと大豆のヘルシーシチュー		玄米パン・牛乳・鶏肉・ベーコン・オリーブ油・にんにく・ 人参 ・ キャベツ ・とうもろこし・小松菜・油・生姜・玉葱・さつま芋・大豆・小麦粉・豆乳・パセリ	695	34.9	季節の献立 2日(金) 節分 2月3日は「節分」です。豆をまいて邪気を払い、無病息災を願います。これにちなんで「打ち豆汁」にしました。また、地域によっては「ひいらぎいわし」といって、焼きたいわしの頭を柵の小枝にさしたものを、玄関にかざり、鬼除けにします。  8日(木) 事八日 2月8日と12月8日を「事八日」といい、この日に「六賈」と呼ばれる材料を使った味噌汁「お事汁」を飲む習慣があります。 		
2 金	牛乳 ご飯		いわしのかば揚げ 切干し大根の煮物 打ち豆汁	ご飯の上にいわしのかば揚げをのせて食べてもいいです。	米・牛乳・いわし・生姜・でん粉・油・砂糖・いりごま・切り干し大根・さやいんげん・人参・干し椎茸・油揚げ・高野豆腐・小松菜・大根・長葱・ごぼう・里芋・打ち豆・こんにゃく・みそ	778	31.5			
5 月	ゆかりご飯	牛乳	ししゃものフライ (2本) 手作りソース さつまいものさっぱりにお麩入りすまし汁		米・赤しそ・牛乳・ししゃも・小麦粉・パン粉・油・マスタード・生姜・鶏もも肉・玉葱・人参・さつま芋・砂糖・でん粉・ふ・干し椎茸・木綿豆腐・小松菜・長葱	724	30.2			
6 火	スパゲッティーベスカ トーレ (スパゲッティ)	牛乳	(ベスカトーレソース) もやしと小松菜のソテー チーズマフィン		スパゲッティ・オリーブ油・ベーコン・にんにく・油・玉葱・いか・トマト・マッシュルーム・パセリ・米粉・牛乳・もやし・人参・小松菜・米粉・卵・砂糖・バター・チーズ	723	30.9			
7 水	かんぴょうの卵とじ丼 (ご飯)	牛乳	(かんぴょうの卵とじ丼の具) さばのステーキソース がめ煮	ご飯の上にかんぴょうの卵とじ丼の具をのせて食べてください。	米・牛乳・鯖・生姜・油・にんにく・玉葱・砂糖・りんご・でん粉・鶏肉・ごぼう・じゃが芋・人参・こんにゃく・干し椎茸・さやいんげん・かんぴょう・卵・小松菜	757	36.3			
8 木	わかめご飯	牛乳	串なし焼き鳥 うすら卵と生揚げの肉みそ煮 お事汁		米・いりごま・わかめ・牛乳・鶏肉・にんにく・生姜・長葱・砂糖・でん粉・豚肉・油・生揚げ・チンゲンサイ・うすら卵・みそ・里芋・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・小豆	707	35.1			
9 金	ご飯	牛乳	さわらのタンドリー焼き しもつかれ かぶの味噌汁		米・牛乳・鯖・玉葱・にんにく・ヨーグルト・鮭・大根・大豆・人参・油揚げ・しめじ・酒かす・砂糖・かぶ・長葱・みそ	681	37.1			
13 火	ソフトフランスパン (乳・卵なし)	牛乳 牛乳 ご飯	ポポディー 三色ソテー クリームシチュー		ソフトフランスパン・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・玉葱・油・パン粉・卵・ハム・キャベツ・人参・とうもろこし・鶏肉・じゃが芋・マッシュルーム・ブロッコリー・小麦粉・バター・生クリーム・チーズ	821	37.9			
14 水	牛乳 ご飯		さばの塩焼き 生揚げと豚肉の炒めもの 白菜の味噌汁		米・牛乳・鯖・生姜・豚肉・にんにく・油・キャベツ・たけのこ・生揚げ・砂糖・でん粉・白菜・油揚げ・人参・もやし・わかめ・みそ	739	36.5			
15 木	牛乳 ご飯		チンジャオロース 大学芋 わかめスープ		米・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・油・ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・長葱・オイスターソース・砂糖・でん粉・ごま油・さつま芋・水あめ・いりごま・鶏肉・絹ごし豆腐・えのきたけ・わかめ	752	24.5			
16 金	牛乳 ツナピラフ		いかのかりんとう揚げ 花野菜サラダ 北海道ポトフ	 コーン ドレッシング	米・ツナ・油・にんにく・玉葱・セロリー・赤ピーマン・ピーマン・牛乳・いか・砂糖・生姜・でん粉・とうもろこし・ブロッコリー・カリフラワー・人参・キャベツ・豚肉・かぶ・じゃが芋・ブルーベリー・レモン	693	29.5	北海道の 紹介献立 9日(金) 初午 「しもつかれ」は栃木県に伝わる伝統的な行事食で、初午の日に赤飯と一緒に稲荷神社にそなえ、近所の人たちと分け合って食べるそうです。今年の初午は2月12日です。		
19 月	牛乳 チキンカツ丼 (ご飯)		(チキンカツ) (野菜の卵とじ) 野菜のゆかりあえ	ご飯にチキンカツをのせて、野菜の卵とじと一緒にチキンカツ丼にして食べてください。	米・牛乳・鶏肉・小麦粉・パン粉・油・小松菜・人参・もやし・赤しそ・玉葱・砂糖・卵・さやいんげん・でん粉	762	37.8			
20 火	牛乳 ひじきご飯		わかさぎのから揚げ ごま和え (ごまだれ) けんちん汁		米・鶏肉・ひじき・油揚げ・人参・干し椎茸・油・砂糖・いりごま・牛乳・わかさぎ・生姜・でん粉・砂糖・ねりごま・すりごま・小松菜・もやし・切り干し大根・大根・ごぼう・里芋・木綿豆腐・長葱・ごま油	735	30.6			
21 水	給食はありません。お弁当の日です。お弁当をお持ちください。								26日(月) 「鮭のちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理です。また、「ガタタンスープ」は北海道の郷土料理である「ガタタンラーメン」をスープにアレンジした献立です。魚介類の旨味がおいしいスープです。	
22 木	牛乳 ご飯		豆腐の中華煮 棒餃子 みかんミックス		米・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・干し椎茸・たけのこ・白菜・いか・チンゲンサイ・長葱・オイスターソース・でん粉・木綿豆腐・ごま油・玉葱・にら・キャベツ・砂糖・小麦粉・ぎょうざの皮・夏みかん・みかん	766	32.6	新メニュー の紹介 6日(火) 「チーズマフィン」米粉を使ってマフィンを作ります。 28日(水) 「蒸し鶏のピリ辛ソース」豆板醤を使ったソースをかけます。		
26 月	牛乳 ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き 刻み昆布の煮物 ガタタンスープ		米・牛乳・鮭・油・キャベツ・ピーマン・人参・玉葱・とうもろこし・みそ・砂糖・かまぼこ・干し椎茸・こんにゃく・昆布・さやいんげん・ごま油・豚肉・いか・あさり・木綿豆腐・白菜・卵・でん粉	698	36.7			
27 火	牛乳 ミルクパン		ポテトのミートグラタン 根菜スープ いよかん 1/4		27日(火) 28日(水) 福島中学校は給食がありません。	ミルクパン・牛乳・じゃが芋・豚肉・油・玉葱・マッシュルーム・トマト・砂糖・チーズ・いよかん・鶏肉・生姜・にんにく・人参・ごぼう・大豆・大根・れんこん・パセリ	702		29.3	
28 水	牛乳 チャーハン		蒸し鶏のピリ辛ソース 春雨サラダ 卵スープ		米・豚肉・長葱・人参・ピーマン・干し椎茸・油・オイスターソース・牛乳・鶏肉・生姜・砂糖・でん粉・春雨・キャベツ・きゅうり・ベーコン・にんにく・玉葱・絹ごし豆腐・卵・チンゲンサイ	682	33.5			
29 木	牛乳 チキンカレーライス (ご飯)		(チキンカレー) あじの竜田揚げ もやしとコーンのソテー		米・牛乳・鶏肉・油・生姜・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・小麦粉・バター・りんご・あじ・砂糖・でん粉・ハム・もやし・しめじ・とうもろこし	787	28.7			
*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。							今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 731 (830)	たんぱく質(g) 33.0 (27~41.5)

～ 今月の地場産物 ～
昭島でとれた新鮮な野菜を使います。
(太字下線表記)



キャベツ



人参



わたしが作りました

学校給食費納入のお知らせ

※3月分は 2月29日(木) が 口座振替日です。
3月分は2月28日(水)までに、振替口座に入金をお願いいたします。
「納付書払」の方も納期までに必ず納入してください。

たくましい昭島っ子のために

お問い合わせ先：学校給食課収納係
電話番号042-544-4456


