



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)		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「六質」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 せて食べてもお いしいです。	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		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)		(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)		(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		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	牛乳 ご飯		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)		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・パ 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 だけ・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ccoli・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	
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	牛乳 食パン		チーズ入りオムレツ ペンネアラビアータ ジュリエヌスープ	りんごジャム	食パン・牛乳・卵・玉葱・マッシュルーム・パセリ・チーズ・ ペンネマカロニ・ベーコン・トマト・オリーブ油・にんにく・ 砂糖・鶏肉・油・キャベツ・人参・セロリー・りんご・水あめ	696	33.0	
22 木	給食はありません							
26 月	給食はありません。拝島中学校はお弁当の日です。お弁当をお持ちください。							
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		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	中華 ドレッシング	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

