



予定献立表

日曜	主 食		つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考	
	飲 み 物	料 理 名			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)		
3月	大豆おこわ 牛乳	いかのさらさ揚げ 胡麻和え すまし汁	胡麻だれ	米・大豆・鶏肉・ごぼう・人参・油揚げ・椎茸・米ぬか油・砂糖・牛乳・いか・生姜・澱粉・ほうれん草・キャベツ・もやし・切り干し大根・白滝・ごま・わかめ・豆腐・糸三つ葉・かまぼこ	767	31.0	*3日(月)「節分の日」にちなんで献立です。大豆をまき邪気を払い、年の数だけ大豆を食べ無病息災を願う風習です。	
4火	白飯 牛乳	鱈の南蛮漬け がめ煮 具だくさん味噌汁		米・牛乳・たら・生姜・澱粉・米ぬか油・玉ねぎ・人参・砂糖・鶏肉・里芋・蓮根・さつま揚げ・こんにゃく・たけのこ・絹さや・ごぼう・椎茸・油揚げ・大根・長葱・ごぼう・小松菜・ほんしめじ・みそ	746	28.7		
5水	ナン 牛乳	バジルポテト ぼんかん 海草サラダ スパイシーカレー	和風ドレッシング	ナン・牛乳・じゃが芋・にんにく・オリーブ油・わかめ・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・ホールコーン・豚肉・大豆・生姜・玉ねぎ・セロリー・ピーマン・米ぬか油・バター・中薄力粉・粉チーズ・ぼんかん	785	32.6	*5日(水)ナンはスパイシーカレーにつけて食べましょう。	
6木	若布ご飯 牛乳	竹輪の抹茶揚げ うどのきんぴら さつま汁		米・わかめ・ごま・牛乳・竹輪・中薄力粉・鶏卵・米ぬか油・うど・人参・糸こんにゃく・油揚げ・絹さや・ごま油・砂糖・鶏肉・小松菜・人参・玉ねぎ・さつまいも・大根・長葱・生揚げ・みそ	777	29.0		
7金	白飯 牛乳	鯖の香味焼き 卵の花炒め のっぺい汁 りんご		米・牛乳・鯖・長葱・にんにく・生姜・ごま・ごま油・おから・人参・椎茸・糸こんにゃく・油揚げ・砂糖・米ぬか油・鶏肉・里芋・小松菜・こんにゃく・とうがん・りんご	814	28.3	*リクエスト献立 2学期にアンケートを実施したリクエスト献立を今月の献立に入れてあります。太文字・下線が引いてあるものです。	
10月	中華丼 牛乳	わかさぎの唐揚げ 華風大根 ぼんかん		米・麦・豚肉・にんにく・生姜・白菜・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・椎茸・たけのこ・きくらげ・うすらげ豚・以下・米ぬか油・澱粉・牛乳・わかさぎ・大根・きゅうり・ごま油・砂糖・ごま・ぼんかん	725	24.4		
12水	白飯 牛乳	干草焼き 肉じゃが かぶの味噌汁		米・牛乳・鶏卵・椎茸・長葱・人参・ひじき・砂糖・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・さやいんげん・かぶ・生揚げ・小松菜・みそ	730	29.6	13日(木)：大判手作り揚げ餃子 20日(木)：厚焼き卵、ゼリー	
13木	白飯 牛乳	大判手作り揚げ餃子(1) もやしサラダ 麻婆豆腐	ハンパンジー ドレッシング	米・牛乳・餃子の皮・豚肉・キャベツ・長葱・にら・にんにく・生姜・ごま油・澱粉・中薄力粉・米ぬか油・もやし・人参・小松菜・きくらげ・豆腐・椎茸・みそ・砂糖	840	31.9		
14金	けんちんうどん 牛乳	生揚げのそぼろ煮 菜の花のサラダ ブラウニー	しそドレッシング	うどん・鶏肉・ごぼう・人参・大根・里芋・小松菜・長葱・油揚げ・糸こんにゃく・椎茸・ごま油・牛乳・生揚げ・さやいんげん・砂糖・生姜・澱粉・菜の花・キャベツ・ホールコーン・薄力粉・バター・ココア・鶏卵	741	28.5		
17月	ポークストロガノフ 牛乳	ポップビーンズ ひじき入りサラダ	具だくさん玉ねぎ ドレッシング	米・麦・バター・豚肉・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ホールトマト・中薄力粉・米ぬか油・砂糖・牛乳・大豆・澱粉・ひじき・小松菜・キャベツ・ホールコーン	875	33.9		
18火	白飯 牛乳	さわらの味噌焼き 豚バラ大根 沢煮椀		米・牛乳・さわら・みそ・豚肉・人参・大根・さやいんげん・砂糖・澱粉・ごぼう・小松菜・豆腐・椎茸	725	35.0		
19水	もやしラーメン 牛乳	手作りしゅうまい① 春雨サラダ	中華ドレッシング	中華麺・豚肉・にんにく・生姜・人参・もやし・にら・長葱・きくらげ・米ぬか油・ごま油・澱粉・牛乳・焼売の皮・鶏肉・鶏卵・玉ねぎ・椎茸・パン粉・緑豆春雨・もやし・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	842	33.2		
20木	鶏ごぼうご飯 牛乳	厚焼き卵 おひたし なめこ汁 みかんゼリー	出汁醤油	米・鶏肉・ごぼう・椎茸・油揚げ・人参・砂糖・牛乳・鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草・小松菜・白菜・えのきたけ・なめこ・豆腐・糸三つ葉・長葱・みそ・みかんゼリー	733	30.9		
21金	お弁当の日 							*21日(金)今年度最後のお弁当の日です。お手伝いをして、おいしいお弁当を作りましょう。
27木	カレーライス 牛乳	若布サラダ りんご	和風ドレッシング	米・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・じゃが芋・米ぬか油・バター・中薄力粉・牛乳・わかめ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・りんご	778	21.1		
28金	バターロールパン 牛乳	マカロニのミートグラタン 青菜とイカのソテー ABCスープ ぼんかん		バターロールパン・牛乳・マカロニ・マッシュルーム・豚肉・玉ねぎ・にんにく・中薄力粉・バター・ピザ用チーズ・小松菜・いか・人参・ホールコーン・ほんしめじ・米ぬか油・ベーコン・白菜・セロリー・ぼんかん	685	29.9		
★材料等の都合により献立を変更する場合があります。献立内容等についてお問い合わせは栄養士までお願いします。 ★給食の果物は国産のものを使用しています。 ★予定以外の塩・米ぬか油を使用することがあります。					今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 767 (830)	たんぱく質(g) 29.8 (27.0~41.5)	

学校給食費納入のお知らせ

※3月2日(月)は3月分の学校給食費口座振替日です。
2月28日(金)までに、振替口座に入金をお願いいたします。
なお、納付書払いの方も納期までに必ず納入してください。

お問い合わせ先：学校給食課収納係 電話番号042-544-4456



たくましい昭島っ子のために

2月3日は「節分」です。節分は季節の移り変わるとき、立春、立夏、立秋、立冬の前日の呼び名です。特に立春の前日をいいます。この日の夕暮、終(ひいらぎ)の枝にいわしの頭を刺したものを戸口に立て、炒った大豆をまき、邪気を払う習慣があります。



手洗い1.うがいをしっかりとしましょう