献立のねらい
和食に親しもう

献立のお知らせ

令和7年度　2月分

藤崎町学校給食センター

藤崎町の給食の様子は、Instagramでも発信しています！（fujisaki.kyu）

日にち	献立			栄養価 熱量 kcal	栄養価 たんぱく質 g	使用する主な食品・調味料 主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ
2 月		牛乳	ごはん とうふハンバーグ メンマの炒め物 じゃがいものみそ汁	小 595 中 753	22.9 27.8	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 とうふハンバーグ 豚肉 わかめ、油揚げ、みそ	メンマ、にんじん、こんにゃく しめじ、ねぎ	**今年の節分は2月3日** 節分には、豆まきをしたり、恵方巻きを食べたり、ひいらぎいわし（いわしの頭を焼いて、ひいらぎの枝にさしたもの）を飾るなどして、災害や病気などの悪いものを遠ざけ、福を呼び込みます。 また、関東などの一部地域では、節分の日にけんちん汁を食べる風習があるそうです。
3 火		牛乳	ごはん いわししょうが煮 ひじきの炒め煮 けんちん汁、黒糖大豆（小袋）	小 557 中 667	25.2 28.0	ごはん 米油、三温糖 ごま油 黒糖	牛乳、いわし ひじき、さつま揚げ とうふ、油揚げ 大豆	こんにゃく、えだまめ だいこん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	
4 水		牛乳	ごはん あじフライ、ソース（小袋） れんこんサラダ こうやどうふのみそ汁	小 601 中 722	23.4 26.9	ごはん 米油 マヨネーズ ドレッシング、ごま	牛乳 あじ 鶏肉 こうやどうふ、みそ	れんこん、にんじん とうもろこし もやし、こまつな、しめじ	
5 木		牛乳	ごはん 肉だんご（2こ） チンジャオロースー たまごスープ、りんご	小 566 中 694	23.9 28.6	ごはん ごま油 三温糖 でんぷん	牛乳 肉だんご 豚肉 たまご	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、しいたけ りんご	**今月のりんご** **2月5日（木）** **《 サンふじ 》** 果汁が多く、甘さと酸味のバランスが良い。かためのシャキシャキとした食感が特徴。 **2月20日（金）** **《 シナノゴールド 》** 糖度・酸度ともに高く、香りがあり、濃厚な味が楽しめる。かための果肉で歯ごたえが良いのが特徴。 **地元の味に感謝して食べましょう☺**
6 金		牛乳	ごはん 鶏肉照焼き ごまず和え 厚揚げのみそ汁	小 574 中 695	24.0 27.1	ごはん ごま油 ごま 三温糖	牛乳 鶏肉 ツナ 厚揚げ、みそ	もやし、こまつな たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ	
9 月		牛乳	ごはん さば煮付け じゃがいもの煮物 はくさいのみそ汁	小 585 中 759	26.0 32.5	ごはん じゃがいも 米油 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく、えだまめ はくさい、こまつな、えのきたけ	
10 火		牛乳	みそラーメン 春巻 だいこんサラダ	小 596 中 712	26.9 31.6	ちゅうかめん 米油 ごま、ごま油 ドレッシング	牛乳 豚肉、なると、みそ 春巻 ツナ	もやし、たまねぎ、にんじん キャベツ、メンマ、ねぎ、きくらげ だいこん、きゅうり、とうもろこし	
12 木		牛乳	まいたけごはん たまご焼き きりぼしだいこんの和え物 すまし汁	小 529 中 650	22.3 25.4	ごはん 三温糖、ごま油、ごまふ	牛乳、鶏肉 たまご ハム とうふ	まいたけ、ごぼう、にんじん きりぼしだいこん、きゅうり しいたけ、ねぎ	まいたけは古くから東北地方などで親しまれているきのこで、見つけた人が喜んで踊りを舞うほど貴重なきのこでした。
13 金		牛乳	チキンカレー 野菜サラダ チョコプリン	小 647 中 788	20.0 23.4	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油 ドレッシング、プリン	牛乳 鶏肉	たまねぎ、にんじん レタス、とうもろこし ブロッコリー	*Happy Valentine's Day* ♥ チョコプリンがつきます ♥
16 月		牛乳	ごはん 豚丼の具 ごぼうサラダ だいこんのみそ汁	小 551 中 672	21.8 24.6	ごはん 米油、でんぷん ごま、マヨネーズ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ、青ピーマン、こんにゃく ごぼう、にんじん、とうもろこし だいこん、だいこん葉、えのきたけ	ごはんに豚丼の具を乗せて食べましょう。
17 火		牛乳	ごはん メンチカツ コールスローサラダ コンソメスープ	小 621 中 786	19.8 23.9	ごはん 米油 ドレッシング	牛乳 メンチカツ ベーコン	キャベツ、きゅうり とうもろこし ブロッコリー、にんじん たまねぎ	**ありがとうございます！** 18日のりんごジュースは、「ふじさき秋まつり」のりんごアートに使用したものを町からご提供いただき、加工したものです。
18 水		りんごジュース	食パン、ブルーベリージャム ミートオムレツ フラワーサラダ はくさいのクリーム煮	小 583 中 697	19.3 23.3	食パン、ジャム ドレッシング、ごま バター、オリーブ油 生クリーム、りんごジュース	牛乳 たまご、鶏肉、豚肉	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし はくさい、マッシュルーム	
19 木		牛乳	ごはん 鶏肉しょうがみそ焼き だいこんのそぼろ煮 みそかきたま汁	小 565 中 686	27.7 32.1	ごはん 米油 三温糖 でんぷん	牛乳 鶏肉、みそ 豚肉 たまご、とうふ	だいこん、にんじん、こんにゃく えだまめ、しいたけ たまねぎ、にら	**藤崎町産のたまごを使っています**
20 金		牛乳	ごはん 赤魚西京焼き ごま和え 豚汁、りんご	小 572 中 689	31.4 34.8	ごはん ごま じゃがいも	牛乳 赤魚、みそ 豚肉	ほうれんそう、もやし だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ りんご	赤魚西京焼きは、香り高く上品な甘みが特徴の「西京みそ」で味付けしています。
24 火		牛乳	カレーうどん ポテトコロッケ おひたし	小 603 中 711	22.5 26.2	うどん、でんぷん じゃがいも、米油	牛乳 豚肉、なると、油揚げ かつおぶし	たまねぎ、にんじん しいたけ、ねぎ はくさい、ほうれんそう	よくかんで食べよう
25 水		牛乳	ごはん チーズインハンバーグ ブロッコリーサラダ ポトフ	小 559 中 697	22.7 26.7	ごはん ドレッシング じゃがいも	牛乳 ハンバーグ、チーズ ツナ ウィンナー	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし たまねぎ、にんじん キャベツ、パセリ	野菜もしっかり食べて、元気に過ごしましょう。
26 木		牛乳	ごはん 若竹信田煮 みそごぼう炒め なめこのみそ汁	小 523 中 641	21.6 24.8	ごはん ごま油 三温糖 ごま	牛乳 鶏肉、油揚げ 豚肉、みそ とうふ	たけのこ ごぼう、にんじん、こんにゃく なめこ、だいこん、葉ねぎ	残さず食べよう！
27 金		ジョアいちご	ごはん ぎょうざ（2こ） ナムル マーボーどうふ	小 615 中 753	24.1 28.7	ごはん ドレッシング、ごま ごま油、でんぷん	はっこう乳 ぎょうざ とうふ、豚肉	もやし、ほうれんそう、にんじん たけのこ、ねぎ、しいたけ	マーボーどうふには、トウバンジャンとテンメンジャンも使用し、コクを出しています。

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

2月27日（金）の給食では非常食を提供します！

藤崎町学校給食センターでは、突然の調理機器の故障や災害発生等により、調理や食材の調達が困難になった場合に備え、町内児童生徒分の非常食を備蓄しております。

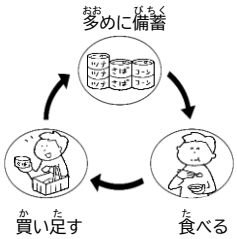
現在、備蓄している食材は以下の3種類です。

《アルファ化米》　お湯または水を加え、戻して食べることができる。

《救給カレー》　レトルトパウチ食品で、ごはんとカレーが一緒になったもの。

《ヒートレスカレー》レトルトパウチ食品で、温めずにそのまま食べることができる。

3種類のうち、賞味期限が近づいているアルファ化米をローリングストック法により2月27日に通常の給食として提供し、新たにアルファ化米を備えます。

《ローリングストック法》

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。