



# 2月こんだて



《今月のめあて》

## なんでもたべて しょうぶなからだをつくろう!

平成26年度

給食回数 19 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ひとこと
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2月	たまごとハムのカレーチャーハン はくさいのスープ ピーマンソテー	○	たまご ポークハム とりにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら ピーマン	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい にら チンゲンツアイ キャベツ	<p>かぜやインフルエンザがまだまだ猛威をふるっています。が、花粉症のひとつにとつてつらい季節がやってきました。風邪や花粉症の予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事、免疫機能を正しく作用させることが肝心です。外から帰ってきたときの手洗い、うがいも忘れずに行いましょう。</p> 
3火	いわしのかばやきどん みそしる もやしのごまふうみ せつぶんまめ	○	いわし とうふ なまわかめ せつぶんまめ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 かつくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら ラーゆ ごま	ながねぎ もやし だいずもやし こまつな にんじん	
4水	クロックムッシュ トマトスープに ポイルやさい さつまいものスティックあげ	○	ポークハム スライスチーズ ぎゅうにゅう たまご とりにく きんとさまめ わかめ	しょくパン さとう こむぎこ バター じゃがいも さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールトマト もやし こまつな ホールコーン	
5木	マーボー豆腐どん スーラータン くだもの	○	とうふ ぶたひきにく だいず ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 さとう かつくりこ あぶら	ながねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい にんじん くだもの	
6金	ひじきごはん よしのじる おからバーグわふうソース おんやさい	○	ひじきとりにく とうふ おから ぶたにく スキムミルク たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 さとう かつくりこ あぶら ほんこ	にんじん さやいんげん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ ほししいたけ ごぼう キャベツ もやし こまつな	
9月	おやこどん みそしる きやべつのごます くだもの	○	とりにく なまあげ たまご わかめ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 さとう ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい もやし キャベツ こまつな くだもの	
10火	ごはん みだくさんみそしる さわらのゆあんやき きりほしだいこんとひじきのそぼろいため	ヨーグルト	あぶらあげ さわら ひじき とりひきにく ヨーグルト	七分米 さとも こんにやく さとう あぶら	にんじん ごぼう ながねぎ ゆず(果汁) きりほしだいこん たまねぎ	<p>3日(火) いわしのかばやきどん 節分にちなんだ献立です。 いわしを焼くにおいは鬼をおいはらい、豆まきに使う炒り大豆は、年の数だけ食べると1年間健康で過ごせるといわれています。</p>
12木	ごもくチャーハン はるさめとたまごのスープ あげぎょうざ くだもの	○	とりにく ポークハム たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 はるさめ ぎょうざのかわ かつくりこ こむぎこ あぶら	ながねぎ ピーマン にんじん ホールコーン チンゲンツアイ キャベツ にら くだもの	
13金	スパゲティミートソース いんげんまめとベーコンのスープ ココアマフィン	○	ぶたひきにく だいず いんげんまめ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ さとう パター チョコチップス	たまねぎ にんじん セロリー トマトジュース ホールトマト キャベツ パセリ	
16月	ごはん みそしる とうふのそぼろに くだもの	○	とうふ ぶたひきにく とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら かつくりこ	たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし にら くだもの	<p>4日(水) クロックムッシュサンド ハムとチーズをはさんだフランスの定番ホットサンドです。クロックムッシュの意味はフランス語で「カリッとした紳士」名前の由来は定かではありませんが、食べるときの音からこの名前がついたようです。</p>
17火	ピザトースト はくさいのクリームに うちまめとやさいのソテー	○	ウインナー ベーコン ピザチーズ とりにく うちまめ ぎゅうにゅう	しょくパン あぶら こむぎこ バター なまクリーム	たまねぎ ピーマン はくさい マッシュルーム ホールトマト トマトジュース にんじん ホールコーン キャベツ こまつな	
18水	つけしょうゆラーメン はくさいとたまごのちゅうかいため だいがくいも	○	たまご ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	ながねぎ もやし ほうれんそう はくさい にら さつまいも	
19木	だいずいりドライカレー ポイルやさい アップル克蘭ブルケーキ	ホットミルク	ぶたひきにく だいず こなチーズ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 パター あぶら こむぎこ こんにやく さとう	たまねぎ にんじん ピーマン セロリー りんご キャベツ こまつな もやし	<p>12日(木)揚げぎょうざ 6-2のリクエスト給食です</p>
20金	ごはん こんさいごまじる さばのしょうがやき ほうれんそうとあぶらあげに	ヨーグルト	だいず さば あぶらあげ ヨーグルト	七分米 さとも こんにやく すりゴマ さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう もやし	<p>18日(水)しょうゆラーメン 6-1のリクエストです。 スープは豚骨とかつおの厚削りを煮出して取ります。 具には煮たまごがつけます。</p>
23月	ふりかけごはん だいこんのわふうスープ きんぴらコロケ うどとはくさいに	○	おかか ちりめんじゃこ とうふ ぶたひきにく ひじき たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ ごま さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	だいこん にんじん にら ごぼう うど こまつな はくさい	
24火	★リザーブ給食★ あげパン(ココアorきなこ) はくさいとおしむぎのミネストローネ タンドリーチキン くだもの	○	きなこ てぼうまめ ベーコン とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう おしむぎ	たまねぎ にんじん はくさい セロリー ホールトマト トマトジュース くだもの	<p>24日(火)リザーブ給食 子供達へ事前にアンケートを取って二つの中から主食を選んでもらいます。 今回はきなこ揚げパンがココア揚げパンのどちらかです。</p>
25水	ごまみそうどん とうふのナゲット いためナムル	○	とりにく とうふ ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら すりゴマ こむぎこ さとう ごま	にんじん もやし はくさい ながねぎ にら たまねぎ こまつな	
26木	ごはん みだくさんじる まめあじのやさいあんかけ くだもの	○	ぶたにく あぶらあげ まめあじ ぎゅうにゅう	七分米 かつくりこ あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう たまねぎ たけのこ もやし こまつな くだもの	
27金	さけずし ちやわんむし やさいのごもくに	ヨーグルト	さけ のり たまご とりにく かまぼこ あおだいず ヨーグルト	七分米 さとう ごま こんにやく あぶら かつくりこ	こまつな ほんしめじ みつば れんこん たけのこ だいこん にんじん さやいんげん	

### 武蔵野産野菜

市内で獲れた新鮮な野菜が五小へ届いています。

今月の予定は、ほうれん草・キャベツ・にんじん・白菜・大根・うどな



今月の平均(中学年) エネルギー611cal タンパク質26.8g 脂質18.8g

\*都合により、材料を一部変更することがあります。