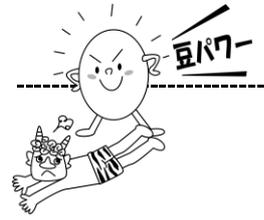




2月予定献立表

《今月のめあて》

わだいをかんがえ、たのしいしょくじにしよう

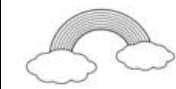


平成26年度2月

給食回数 19 回

武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				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	はなまき カンジャスーブ にくみそ ピーンのきんぴら	○	ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく	こむぎこさとう あぶら ごまあぶら しちがまい じゃがいも でんぶん ピーフ	たまねぎ にんじん セロリ こまつな にんにく ほしいたけ にら ながねぎ たけのこ しょうが ごぼう もやし	3日(火)さつま すもじ 鹿児島県の郷土 料理です。さつま 揚げやごぼう、に んじんなどを煮 て、酢飯と混ぜて 食べます。	
3	火	さつますもじ いわしのつみれじる こんにやくみそに ふくまめ むぎちや		かまぼこ さつまあげ たまご いわし スキムミルク とうふ だいず	はくまい さとう あぶら こむぎここんにやく ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん たけのこ ほしいたけ グリーンピース しょうが だいこん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ		
4	水	やきそばごもくあんかけ なまあげのそぼろに きんときまめのあまに	○	ぶたにく なまあげ とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんじん もやし きやべつ たけのこ こまつな にんにくしょうが だいこん		
5	木	ゆかりごはん みだくさんじる ししゃものさざれやき いりどうふ ヨーグルト		ぶたにく ししゃも たまご とうふ とりにく ヨーグルト	しちがまい むぎ あぶら さといも こんにやく マヨネーズ パンこ ごまあぶら さとう	ゆかりこ にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが		
6	金	ごはん ワンタンスープ ぶたにくのブルコギ	○	とりにくぶたにく ぎゅうにゅう	しちがまい ワンタンのかわ ごまあぶら さとう はちみつ	にんじん ながねぎ はくさい もやし にんにくしょうが たまねぎ にら きやべつ しめじ えのきたけ		3-1 5-1
9	月	ガーリックトースト ミネストローネスープ ポイルウィンナー たまごきやべつのためもの みかん	○	とりにく ウィンナー たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン バター マカロニ じゃがいも あぶら	にんにく パセリ たまねぎ きやべつ にんじん セロリ トマト こまつな みかん	1-1 1-2	
10	火	ごはん みそしる あつやきたまごのあますあんかけ ぶたにくとれんこんのためもの	ミルク	あぶらあげ たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しちがまい あぶら さとう でんぶん ごまあぶら むかごこんにやく	だいこん にんじん こまつな にら ながねぎ たけのこ たまねぎ しょうが れんこん		
12	木	にこみうどん ジャンボぎょうざ かぼちゃのそぼろに	○	あぶらあげ とりにくぶたにく ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう	ぎゅうざのかわ こむぎこ あぶら さとう	だいこん にんじん ながねぎ はくさい こまつな にんにく かぼちゃ たまねぎ しょうが	2-2 4-1	
13	金	ピピンパ こうみスープ むかごこんにやくのためもの	○	ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま むかごこんにやく	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん はくさい たけのこ ながねぎ こまつな ごぼう		
16	月	メキシカンライス イタリアンスープ ハンバーグマトソースかけ さんしょくに	○	とりにく ベーコン ぶたにく スキムミルク たまご おから ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ バター あぶら マカロニ パンこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ きやべつ こまつな セロリ にんにく		
17	火	ふゆやさいのマーボーどうふどん はるさめのスープ もやしのいためもの	○	とうふ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ れんこん だいこ ん にら にんにくしょうが はくさい ザーサイ こまつな もやし		
18	水	おやこうどん さつまいもドーナツ いりどり	○	とりにく たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん さつまいも こむぎこ バター あぶら さといも こんにやく	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう ごぼう たけのこ れんこん こまつな		
19	木	キムチチャーハン はくさいのくボールスープ じゃがいものきんぴら	○	ぶたにく たまご ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ じゃがいも さとう	はくさいキムチにんじん にら ながねぎ しょうが はくさい こまつな ごぼう		
20	金	フィッシュバーガー なのはなのホワイトシチュー キャベツソテー	○	メルルーサ たまご とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター なまクリーム	たまねぎ にんじん セロリ なのはな きやべつ	3-2 6-1	
23	月	パン たまごとコーンのスープ さけのチーズフリッター ポイルやさい わふうドレッシング	○	たまご とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン でんぶん こむぎこ あぶら	コーン たまねぎ にんじん パセリ きやべつ こまつな もやし だいこん	4-2 2-1	
24	火	カツカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング いちご	○	ぶたにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター パンこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご マンゴーチャツ ネ きやべつ ブロッコリー コーン もやし いちご	26日(木)うどの ミートローフ 市内産のうどが 入ったミートローフ です。とれたてのう どの香りが、お肉 と合うメニューで す。	
25	水	スパゲティーミートソース やさいソテー じゃがいものチーズやき	○	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら むかごこんにやく じゃがいも バター	たまねぎ パセリ にんじん にんにくしょうが セロリ トマト きやべつ こまつな れんこん		
26	木	ごはん みだくさんみそしる うどのミートローフ きんぴらごぼう ヨーグルト		ぶたにく とりにく スキムミルク ヨーグルト	しちがまい こんにやく ごまあぶら パンこ さとう でんぶん あぶら ごま	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな うど たまねぎ しょうが		
27	金	ごはん みそしる とりのてりやき または さわらのさいきょうやき ぶたにくとやさいのいためもの のむヨーグルト または みかんジュース		わかめ あぶらあげ とりにく さわら ぶたにく のむヨーグルト	しちがまい じゃがいも さとう あぶら でんぶん しらたき ごまあぶら	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん ブロッコリー みかん		



27日(金)リザー ブきゅうしょく

子供たちに、自分
が食べたい主菜と
飲み物を、事前に
選んでもらいま
す。