

2月予定献立表

平成26年度

今月のめあて **なんでもたべて じょうぶなからだをつくろう!**

給食回数 19回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				力や熱になる(き)	血や肉になる(あか)	からだの調子を整える(みどり)	
2	月	トンファン やさいスープ イカとエビのチリソース	○	七分米 さとう じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶ	ぶたにく かまぼこ いか えび ぎゅうにゅう	ほしいたけ ながねぎ だいこん にんじん こまつな たまねぎ	<p>3日は節分です。 節分とは、立春の前日 で季節の分かれ目です。 冬から春に変わるこの時期は体調を崩しやすいので、十分な食事と休養を心がけましょう。 〈恵方巻き〉 節分の日にその年の恵方に向けて、心の中で願い事をしながら黙って恵方巻きを食べると願い事が叶うと言われています。今年の恵方は西南西です。</p>  <p>6年生考案の献立の登場です。</p> <p>12月の栄養指導で6年生が主食・主菜・副菜について勉強しました。クラス毎に考えてもらい、今月の献立に組み入れました。</p> <p>24日 三小 6-1</p> <p>卒業をお祝いして「6年生のバイキング給食」が始まります。 バイキング給食の目的は、健康的な食生活とマナーを身に付けることです。いつもと違う雰囲気の中で楽しみながら学んでほしいと思います。</p> <p>20日 大野田小・千川小 27日 二小・四小</p>  <p>6年生リクエストメニュー ★4日 ボイル野菜 ★10日 つけ麺 ★12日 のりの佃煮 ★23日 かばやき丼</p> <p>給食に登場するいろいろな料理を食べながら食の幅を広げてもらいたいですね。</p>
3	火	セルフえほうまき ふとほうれんそうのすましじるに くどうふ	○	七分米 さとう しらたき あぶら おふ	こうやどうふ のり ぶたにく なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	かんぴょう にんじん ほうれんそう れんこん ごぼう ながねぎ なら	
4	水	パンブキンしょくパン コーンチャウダー カレードチキン ★ボイルやさしい	○	パン あぶら さとう でんぶ こむぎこ バター ドレッシング	とりにく ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム こんぶ だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ ホールコーン うらごしコーン だいこん もやし だいこん葉 さやいんげん	
5	木	なのはなごはん とうふとねぎのすましじる ぶりのてりや き ほうれんそうのにびたし	ヨ	七分米 あぶら さとう おふ	こんぶ たまご とうふ ぶたにく わかめ ぶり ゆば ヨーグルト	なのはな こまつな にんじん ながねぎ キャベツ ほうれんそう	
6	金	とりにくのバーベキューソースどん わかめのスープ だいがくいも	○	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶ さつまいも ごま	とりにく わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし りんご レモン汁 ほうれんそう にんじん ながねぎ	
9	月	とりごもごはん さけのハーブやき くるはんべんいりすましじる やさしいのピリカラいため	○	七分米 あぶら さとう パンこ オリーブあぶら ごまあぶら ごま	ひじき とりにく こうやどうふ はんぺん わかめ こんぶ さけ チーズ スキムミルク ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほしいたけ ごぼう ながねぎ キャベツ たけのこ もやし	
10	水	★ホットちゅうかつけめん かぼちゃのホカホカに くだもの	○	むしちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく みそ こんぶ ぎゅうにゅう	もやし にんじん はくさい なら ながねぎ かぼちゃ りんご	
12	木	あわごはん ★のりのつくだに きりたんぼじる とりのうめふうみやき うどとあぶらあげのもの	ヨ	七分米 もちあわ さとう きりたんぼ	のり とりにく あぶらあげ ヨーグルト	ほんしめじ にんじん ごぼう ながねぎ うめ うど はくさい こまつな	
13	金	ハヤシライス ボイルやさしい	○	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら こむぎこ バター さとう こんにやく ドレッシング	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ だいこん だいこん葉 もやし こまつな	
16	月	きびごはん とんじる メルルーサのあまずあんかけ やさしいのさつとに	○	七分米 もちきび こんにやく あぶら こむぎこ さとう でんぶ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ メルルーサ たまご ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ながねぎ はくさい こまつな	
17	火	キムタクごはん とうふのスープ はっぼうさい くだもの	○	七分米 あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶ	ぶたにく とうふ こんぶ いか うずらたまご ぎゅうにゅう	はくさいキムチ ながねぎ たけのこ だいこんつぼつけ にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン りんご	
18	水	ぶどうしよくパン ヘルシーグラタン ミネストローネスープ じゃがいもカレーに くだもの	○	パン バター こむぎこ マカロニ あぶら さとう じゃがいも	ひじき おから とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん セロリー ホールトマト トマトジュース いちご	
19	木	タコライス コーンいりやさしいスープ するめのおんサラダ	○	七分米 おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく だいず チーズ いか ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ホールトマト レモン汁 ホールコーン ながねぎ だいこん にんじん こまつな もやし	
20	金	チキンライス ビーンズスープ あつあげのごもくいため くだもの	○	七分米 あぶら ごまあぶら アルファベットパスタ さとう でんぶ	とりにく きんときまめ こんぶ なまあげ うずらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム たけのこ プロッコリー ほんかん	
23	月	★いわしのかばやきどん ぐだくさんじる ひじきに	○	七分米 でんぶ こむぎこ あぶら さとう	いわし とりにく とうふ こんぶ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	ほうれんそう だいこん だいこん葉 にんじん はくさい	
24	火	ごはん ABCスープ とうふとツナのハンバーグ はるさめソテー	○	七分米 パンこ はるさめ アルファベットパスタ あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく ツナ たまご とりにく だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん だいこん なら キャベツ たまねぎ こまつな マッシュルーム	
25	水	もちいりほうとう なまあげとにらいため きんときまめに	○	もち うどん さとう ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ なまあげ きんときまめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ だいこん ながねぎ もやし にんじん なら たけのこ	
26	木	ごはん ワンタンスープ みそチキンカツ こんにやくのごまに	ヨ	七分米 ワンタンのかわ ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶ こんにやく ごまあぶら	ぶたにく こんぶ とりにく たまご みそ ヨーグルト	もやし にんじん キャベツ ながねぎ	
27	金	カレーピラフ ビーフンスープ とうふのケチャップに くだもの	○	七分米 あぶら ビーフン ごまあぶら さとう でんぶ	ぶたにく ベーコン こんぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ たけのこ ほんかん	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

都合により材料を変更することがあります。

月平均栄養価 エネルギー 635kcal たんぱく質 26.4g 脂肪 19.9g