



# 2月予定献立表

《今月のめあて》

好き嫌いをなく食べよう！



からだに悪いものを遠いほらおう！

平成26年度

給食回数 19回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
2	月	わかめうどん かぼちゃのそぼろに ポテトドーナツ	○	ぶたにく わかめ さばおし とりにく たまご ぎゅうにゅう	サラダゆ せんとう じゃがいも こむぎこ パター	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん ほうれんそう かぼ ちゃ こまつな	じゃが芋の「馬鈴薯」は、馬につける鈴に形が似ているので名付けられたそうです。
3	火	ごはん てっかみそ すましじる いかのさざれやき おかかびたし	○	いりたけい とりにくはんべん わかめ さばおし いか ハム ヨーグルト	しちぶ米 せんとう ごま サラダゆ マヨネーズ パンこ	たけのこ ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん	今日は節分です。節分豆を使って鉄火みそを作ります。
4	水	しょくパン てづくりりんごジャム ABCスープ ヘルシーグラタン もやしのカレーおんやさい	○	ぶたにく ひじき こうやどうふ ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ やきぶた	パン せんとう パター パスタ サラダゆ こむぎこ パンこ	りんご レモン キャベツ コーン たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト もやし きりぼしだいこん ほししいたけ チンゲンサイ トマトジュース	ヘルシーグラタンはホワイトソースの中に、ひじき、切り干し大根、高野豆腐、干しいたけなどが入っています。
5	木	ごまじゃこごはん みそしる こうやどうふいりすぶた のりびたし くだもの		こぶ じゃこ たまご あぶらあ げ こうやどうふ ぶたにく かまぼこのり	しちぶ米 こめつぶむぎ ごま でんぶん サラダゆ せんとう	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ ほうれんそう くだもの	4年1組 和食器給食です。
6	金	むぎごはん たぬきじる まめっこつくね ごまあえふうおんやさい くだもの		ぶたにく とりにく あおだいず スキムミルク	しちぶ米 おしむぎ こんにやく ごまあぶら マヨネーズ パンこ サラダゆ せんとう ごま	はくさい だいこん ごぼう こまつな たまねぎ にんじん コーン もやし くだもの	4年2組 和食器給食です。
9	月	ごぼうのドライカレーライス コンソメスープ かんぴょうのかおりいため くだもの	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ パター サラダゆ こんにやく ごまあぶら せんとう ごま	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ キャベツ パセリ かんぴょう たけのこ チンゲンサイ ながねぎ くだもの	セロリは「セルリー」「セロリー」「セロリ」と呼ばれ方がさまざまで、広辞苑では「セロリー」、農家の方は「セルリー」を使うことが多いようです。
10	火	せきはん げんきいっばいじる とりのみそふうみ もやしとにらのおんやさい くだもの		さざげ さけい いりたけい あぶらあげ とりにく かまぼこ	しちぶ米 もち米 ごま こんにやく せんとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう こまつな もやし キャベツ にら くだもの	11日は「初年(はつうま)の日」です。稲荷神社に豊作と無病息災を祈念します。
12	木	やきそばごもくあんかけ だいこんのきんぴら さつまいもとチーズのつつみあげ	○	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぶん せんとう ごま ぎょうぎのかわ さつまいも こむぎこ サラダゆ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ だいこん こまつな	大根は、春の七草のひとつとして「すずしろ」とも呼ばれ、「古事記」にもその名が記されるぐらい昔から食べられてきました。
13	金	チーズフレンチトースト キャロットシチュー コーンのおんサラダ	○	たまご ぎゅうにゅう チーズ ベーコン スキムミルク ハム	パン せんとう パター じゃがいも サラダゆ こむぎこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ れんこん こまつな	★今月の予定果物★ ネーブル・ぼんかん りんごなど
16	月	スパゲティナポリタン チーズポテト こまつなのソテー くだもの	○	ハム チーズ あぶらあげ ぎゅうにゅう	スパゲティ パター サラダゆ じゃがいも こんにやく ごまあぶら	マッシュルーム にんじん たまねぎ ホールトマト パセリ キャベツ こまつな れんこん くだもの	
17	火	むらさきまいごはん はんぺんいりたまごスープ むぎはるまき こうやどうふのごまソテー くだもの		こぶ はんぺん わかめ とう ふ たまご とりにく チーズ こうやどうふ ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 でんぶん おしむぎ はるまきのかわ ごまあぶら せんとう サラダゆ こむぎこ こんにやく ごま	もやし ながねぎ こまつな コーン たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ くだもの	6年1組 だんらん給食です。
18	水	しょくパン スライスチーズ とうにゅうシチュー やさいのピリカラいため くだもの	○	チーズ ぶたにく スキムミルク とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム さつまあげ	パン じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター ごまあぶら せんとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー たけのこ もやし チンゲンサイ くだもの	豆乳は高タンパク、低カロリーな食べ物なので、アメリカではダイエット食品として人気があるそうです。
19	木	はつがげんまいごはん ごもくじる まぐろとだいずのこはくに くわわかめのいたためもの くだもの		ぶたにく さばおし めかじき だいず きわかめ あぶらあ げ	しちぶ米 はつがげん米 さといも サラダゆ でんぶん こむぎこ せんとう こんにやく ごまあぶら ごま	はくさい にんじん だいこん ながねぎ こまつな いんげん もやし くだもの	6年2組 だんらん給食です。
20	金	レバーソーセージカレー たくあんいため ささかまおんやさい くだもの	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず ささかまほこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター ごま せんとう	たまねぎ しめじ セロリ キャベツ もやし こまつな にんじん くだもの	6年3組 だんらん給食です。
23	月	ヤーコンめし のっぺいじる さばのみそに ひじきのいりに	○	こぶ とりにく とうふ さば ひじき さつまあげ ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 ごまあぶら ごま さといも こんにやく サラダゆ でんぶん せんとう	ヤーコン にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	5年1組 和食器給食です。
24	火	こくとうパン ふゆのみかくシチュー かぼちゃのグラッセ するめのおんサラダ	○	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう いか	パン さといも じゃがいも サラダゆ パター こむぎこ せんとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム キャベツ もやし だいこん こまつな	★今月の栄養価★ エネルギー 618kcal たんぱく質 23.8g 脂 肪 20.6g
25	水	みそラーメン やまうどとぶたにくのソテー いんげんまめのふわふわパンケーキ	○	ぶたにく いんげんまめ ベーコン チーズ おから スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら サラダゆ せんとう こむぎこ バター	にら キャベツ もやし にんじん ながねぎ こまつな にんにく 山うど チンゲンサイ たまねぎ	
26	木	むぎごはん ナゲル ししゃものいそべあげ だいこんとちくわのいために くだもの		とりにく とうふ ししゃも あおのり たまご ちくわ	しちぶ米 おしむぎ ごまあぶら こむぎこ サラダゆ せんとう	はくさい キムチ はくさい たい こん にんじん にら ながねぎ こまつ な	5年2組 和食器給食です。
27	金	のざわなごはん もずくみそしる かんころあつやき いりとり くだもの		もずく あぶらあげ たまご ひじき ぶたにく とうふ とり にく	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ ごま ごまあぶら せんとう さといも こんにやく	のざわなづけ もやし キャベツ ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん こまつな ほししいたけ くだもの	5年3組 和食器給食です。

牛乳欄 → ○牛乳

\*材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

＜給食費のお知らせ＞

2月10日(火)に2月分と3月分が引き落とされます。口座残高のご確認をお願いします。  
1年 11,680円 2年 9,690円 3. 4年 9,850円 5. 6年 10,910円です。

2月の武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井道久さんから届きます。今月は…  
大根・にんじん・長ねぎ・里芋・さつまいもなど