



2月予定献立表

《今月のめあて》



なんでもたべて、じょうぶなからだをつくらう

平成26年度2月

給食回数 19 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
				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	ぶたキムチどん ワンタンスープ もやしのナムル	○	ぶたにく とりにく わかめ じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ワンタンのカワ	キムチ たまねぎ にんじん にら ながねぎ たけのこ はくさい もやし	<p>☆3日 節分メニュー 節分にいわしを飾るのは、いわしの臭みで鬼が近付かないようにという意味があります。</p>  <p>☆12日焼き餃子 国産の皮を使った手作り餃子です。</p>  <p>☆24日菜の花ごはん 野沢菜と炒り卵で菜の花を表現します。春を感じる献立です。</p>  <p>☆27日 うどんのミートローフ 武蔵野市の特産のうどを使ったミートローフです。市内の櫻井さんが作っているようです。</p>
3	火	☆いわしのかばやきどん すましじる あげボールカレーに	○	いわし ぎゅうにゅう あげボール	しちぶまい むぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	ながねぎ にんじん だいこん いんげん	
4	水	しよくパン やさいスープ ハンバーグトマトソースかけ コーンソテー	○	とりがら ぶたにく だい ず たまご おから ぎゅうにゅう	しよくパン あぶら	キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ ほうれんそう	
5	木	ふりかけごはん かきたまじる さけのうめごさん とりとこんさいのもの		かえりにぼし かつおぶし あおのり たまご さけ ピザチーズ とりにく	しちぶまい むぎ さとう あぶら かたくりこ マヨネーズ いとこんにやく さといも ごまあぶら	にんじん はくさい ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ ねりうめ ごぼう ほししいたけ いんげん	
6	金	コーンライスホワイトソースかけ ポイルやさい	○	えび とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	しちぶまい あぶら こむぎ こ バター こんにやく	コーン たまねぎ にんじん もやし キャベツ	
9	月	ツナライス ミネストローネスープ いかのおうごんやき	○	ツナ とりにく ぶたにく とりがら いか たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい バター あぶら アルファベットパスタ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト トマトジュース	
10	火	タンタンうどん あつあげどうふのもの しろいんげんまめりんごのあまに	○	ぶたにく なまあげ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう だいず	うどん ごまあぶら ゴマ あぶら さとう かたくりこ	もやし たまねぎ にんじん こまつな たけのこ だいこん りんご	
12	木	トンファン ちゅうかスープ ☆やきぎょうざ	○	ぶたにく かまぼこ もずく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら あぶら ぎょうざのかわ	もやし にんじん ながねぎ にら キャベツ ほししいたけ	
13	金	ごはん すましじる みそカツフライ おからに	○	とうふ わかめ とりにく たまご おから ぎゅうにゅう あぶらあげ	しちぶまい こむぎこ ばんこ あぶら さとう ねりゴマ	ながねぎ たけのこ ごぼう にんじん こまつな	
16	月	たきこみおこわ おふのすましじる さばのたつたあげ しのだに		とりにく さば あぶらあげ	しちぶまい もちごめ おふ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ じゃがいも いとこんにやく	にんじん ごぼう ほうれんそ う ながねぎ ほししいたけ たまねぎ こまつな	
17	火	カレーライス ポイルやさい	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ じゃがい も あぶら さとう こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな コーン	
18	水	おやこどん ふゆやさいのスープ さといものにももの	○	とりにく たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう ごまあぶら さといも	たまねぎ こまつな はくさい にんじん ごぼう	
19	木	サケのクリームスパゲティー ツナとやさいのソテー	○	さけ なまクリーム ツナ スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら バター こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし こまつな	
20	金	ごはん まめこつくね わふうスープ カレーソテー	○	とりにく だいず スキムミルク ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい マヨネーズ かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン だいこん ながねぎ ほうれんそう	
23	月	フレンチトースト はくさいのミルクスープ ぶたにくとプロッコリーのいためもの	○	たまご ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら ぶたにく とりにく	しよくパン さとう バター こむぎこ ツイストマカロニ あぶら かたくりこ	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう ビーマン プロッコリー コーン	
24	火	☆なのはなごはん こんさいじる ししやものさざれやき かぼちゃのそぼろに		たまご とうふ ししやも とりにく	しちぶまい あぶら さとう ごまあぶら こんにやく マヨネーズ ばんこ	にんじん のぎわな ながね ぎ だいこん こまつな たまねぎ かぼちゃ	
25	水	ホットつけめんごまだれ いかのてんぶら ぶたにくとやさいのねぎしおいため しやこごはん あぶらあげのみでし る	○	ぶたにく あぶらあげ いか たまご ぎゅうにゅう う	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ゴマ さとう こむぎこ	もやし たけのこ にんじん にら ながねぎ れんこん ごぼう	
26	木	にくだんごのもちごめむし ゆさいのきんぴら		じゃこ あぶらあげ ぶたにく たまご とりにく スキムミルク だいず	しちぶまい むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう もちご め いとこんにやく あぶら	だいこん にんじん こまつな たまねぎ れんこん ごぼう	
27	金	ごはん ☆うどのミートローフ わふうスープ さつまいもミルクに	○	とりにく だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい ばんこ さとう かたくりこ じゃがいも さつまいも バター	うど たまねぎ にんじん キャベツ	

今月の平均栄養価 エネルギー612.5kcal たんぱく質26.3g 脂質20.4g

献立は都合により変更される事もあります。



節分



・・・牛乳

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

