



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27年度

給食回数 20 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)			作り方・その他
				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)	
1	月	しょうゆラーメン(チャーシュー・にたまご) はくさいのちゅうかいため フルーツミックス	○	ぶたにく たまご ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら バインかん みかかんかん	ながねぎ ほうれんそう はくさい にら にんじん ホールコーン バインかん おうとうかん みかかんかん	<p>かぜやインフルエンザが流行しています。さらに花粉症の人にとっても、つらい季節がやってきます。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で、免疫力を高めることが肝心です。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>  <p>1日(月)しょうゆラーメン 6年生のリクエスト給食です。 給食室で作った煮卵とチャーシューがつきます。</p>  <p>3日(水) 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> <p>4日(木) 世界の給食★インド★ 今月の世界の給食はインド料理です。スパイスを効かせたカレーをナンにつけて食べます。</p> <p>10日(水) 6-2考案献立 12月に行った栄養指導で6年生は主食・主菜・副菜について勉強しました。クラス毎に献立を考えてもらい、今日は6-2が立てた献立を組み入れました。</p> <p>24日(水)クロックムッシュ 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>
2	火	ごはん みだくさんみそしる おやこに はなまめに	○	とりにく たまご はなまめ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも あぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ながねぎ ほうれんそう	
3	水	いわしのかばやきどん まめとんじる いためなます くだもの	○	いわし だいたず ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく しらたき ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ れんこん みかん	
4	木	世界の給食★インド★ ナン インドチキンカレー サモサ ポイルやさい くだもの	○	とりにく ヨーグルト だいたず ぶたひきにく わかめ ぎゅうにゅう	あぶら さとう じゃがいも ぎょうざのかわ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん プロコリー パセリ キャベツ いちご	
5	金	ごはん わかめのスープ うずらとやさいのうまに だいがくいも	○	わかめ とうふ ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごま さとう かたくりこ さつまいも	ながねぎ はくさい たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ほしいたけ	
8	月	ごまじゃこごはん かすじる にしよあげ(ししゃも・ちくわ) うどとあぶらあげに	○	ちりめんじゃこ あぶらあげ ぶたにく ししゃも ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ あぶら さとう ごま さといも こんにやく こむぎこ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ うど こまつな	
9	火	やきうどん だいこんスープ スウィートポテト くだもの	○	ぶたにく あおのり おかか あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら さつまいも バター なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいこん にら いちご	
10	水	パンシチュー じゃがいもとざっこのスープ ポイルやさい おうとうのヨーグルトかけ	○	たまご とりにく ウィンナー ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター あぶら こんにやく 押し麦 はとむぎ じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな ホールコーン さやいんげん セロリー おうとうかん	
12	金	チキンライス ポトフ ココアカップケーキ	○	とりにく ぶたにく ウィンナー たまご ぎゅうにゅう	七分米 あぶら じゃがいも こむぎこ さとう バター チョコチップス	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ セロリー	
15	月	ごはん みそしる きんぴらコロッケ やさいとじゃこのおかかに	ヨーグルト	あぶらあげ わかめ ぶたひきにく ひじき たまご ちりめんじゃこ おかか ヨーグルト	七分米 こんにやく あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	きりぼしだいこん ながねぎ にんじん ごぼう キャベツ れんこん さやいんげん	
16	火	ミートソーススパゲティ ABCやさいスープ じゃがいもかさねに くだもの	○	ぶたひきにく だいたず ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも アルファベットパスタ	たまねぎ マッシュルーム 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 ほうれんそう マッシュルーム りんご	
17	水	てづくりにくまん ちゅうかコーンスープ はるさめちゅうかソーテー くだもの	○	ぶたひきにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう あぶら かたくりこ はるさめ	にんじん たけのこ にら ながねぎ クリームコーン たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きくらげ いちご	
18	木	カレーライス ポイルやさい くだもの	○	とりにく ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ こまつな れんこん りんご	
19	金	あわごはん さけふりかけ のっぺいじる かしくやどうふ くだもの	○	さけ こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ ごま さとう かたくりこ あぶら さといも こんにやく	たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン ほしいたけ ながねぎ だいこん ごぼう ぼんかん	
22	月	ごはん こんさいのごまじる ぶりのてりやき きりぼしだいこんに	ヨーグルト	あぶらあげ ぶたにく ヨーグルト	七分米 さとう あぶら さといも こんにやく すりゴマ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ	
23	火	ごまみそうどん とうふのナゲット だいこんとあぶらあげのもの くだもの	○	ぶたにく とうふ ぶたひきにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん あぶら すりゴマ こむぎこ しらたき さとう	にんじん もやし はくさい ながねぎ にら たまねぎ だいこん いちご	
24	水	クロックムッシュ とりにくとやさいのスープに じゃがいものオランダに くだもの	○	ハム チーズ たまご とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ バター じゃがいも あぶら	だいこん ねぎ にんじん はくさい セロリー さやいんげん りんご	
25	木	さけずし ちやわんむし やさいごもくに	○	さけのり たまご かまぼこ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま こんにやく あぶら かたくりこ	さやいんげん ほんしめじ みつば れんこん たけのこ だいこん にんじん	
26	金	ざっこごはん すましじる おからバーグおろしソース ひじきに	○	おから ぶたひきにく スキムミルク たまご ひじき あぶらあげ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	七分米 十五穀米 ごま さとう パンこ あぶら あられふ	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	
29	月	じゃこチャーハン たまごやさいのスープ えびといかのチリソース くだもの	○	ちりめんじゃこ やきぶた たまご きんときまめ ベーコン エビ いか ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 さとう あぶら かたくりこ あぶら	ホールコーン ながねぎ ビーマン にんじん たまねぎ にら セロリー パセリ ぼんかん	

献立は都合により変更する場合があります。

今月の平均(中学年)
エネルギー627cal タンパク質26.2g 脂質20.9g