



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27年度2月

給食回数 20 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)			
1	月	ツナとコーンのホットサンド ウィンナーポトフ スクランブルエッグ ミルクココア		チーズ ツナ ウィナー たまご ぎゅうにゅう ベーコン	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも パター でんぶん さとう	コーン たまねぎ ピーマン にんじん きゃべつ グリーンアスパラ セロリ にんにく グリーンピース	3日(水)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。 		
2	火	クリームソーススパゲティー ポイルやさしい わふうドレッシング りんごのコーンポート	○	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	スパゲティー あぶら パター こむぎこ なまクリーム さとう	たまねぎ パセリ マッシュルーム コーン にんじん ブロccoli セロリ きゃべつ こまつな もやし だいこん りんご レモン			
3	水	さつますもじ みそしる とりにくときょういものうまに ふくまめ	○	かまぼこ さつまあげ たまご もずく とりにく だいず ぎゅうにゅう	はくまい さとう あぶら おふ きょういも	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース ながねぎ こまつな			
4	木	ごもくチャーハン はるさめのスープ いかのガーリックやき やさしいソテー	○	とりにく いか ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう あぶら ごまあぶら はるさめ パター	にんじん ほししいたけ ごぼう グリーンピース にんにく たけのこ はくさい ながねぎ ザーサイ こまつな パセリ もやし きゃべつ			
5	金	おやこどん みそしる ねぎしおきんぴら ヨーグルト		とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ こまつな きゃべつ ながねぎ れんこん にんじん ごぼう にんにく			
8	月	ビビンバ とうふのスープ やさしいため	○	ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな		16日(火)むろあ じメンチカツ 東京都八丈島で 獲れるむろあじを 使用します。 	
9	火	ごはん みそしる れんこんのりあげ ひじきに	○	わかめ とりにくのり スキムミルク たまご ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい じゃがいも パンこ さとう あぶら	きゃべつ こまつな ながねぎ れんこん しょうが にんじん			
10	水	いためうどん ジャンボぎょうぎ こんにやくみそに	○	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	あぶら ごまあぶら ぎゅうぎのかわ こむぎこ こんにやく さとう	きゃべつ にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく はくさい いら			
12	金	ホットドック ホワイトシチュー やさしいソテー	○	ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター なまクリーム	きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ こまつな コーン			
15	月	フレンチトースト にくボールスープ ぶたにくとやさしいいためもの	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき スキムミルク	パン さとう パター でんぶん じゃがいも あぶら しらたき ごまあぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン セロリ ごぼう ブロccoli りー			1-1 2-2
16	火	ごはん みそしる むろあじメンチカツ ぶたにくとにらいため	○	わかめ たまご ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく	しちぶまい こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	きゃべつ こまつな ながねぎ にんにく たまねぎ もやし いら にんじん しょうが			
17	水	こんさいたつぷりドライカレー ポイルやさしい わふうドレッシング りんご	○	きんときまめ ぶたにく スキムミルク わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん ピーマン にんにく しょうが きゃべつ もやし コーン りんご	1-2 3-1		
18	木	こんぶごはん けんちんじる さけのフライ ブロccoliのオイスターいため	○	とりにく こんぶ とうふ たまご ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さといも こんにやく ごまあぶら こむぎこ パんこ さとう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな ブロccoli りー	1-3 4-1		
19	金	にこみうどん さつまいもドーナツ いりどり	○	とりにく ぎゅうにゅう たまご	さとう あぶら でんぶん さつまいも こむぎこ バター さといも こんにやく	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ にんにく しょうが ごぼう れんこん こまつな			
22	月	みそつけめん てんぷら(いか) やさしいピリカラいため	○	ぶたにく いか たまご さつまあげ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま こむぎこ あぶら	きゃべつ もやし たけのこ にんじん こまつな コーン ながねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ	2-1 4-2		
23	火	たきこみごはん みそしる うどのつくねやき たまごときゃべつのはためもの	○	あぶらあげ とうふ わかめ とりにく スキムミルク たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう パンこ でんぶん あぶら	しめじ にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ うど たまねぎ しょうが きゃべつ こまつな	3-2 5-1		
24	水	ウィンナーピラフトマトスープ とりのももやき ポイルやさしい わふうドレッシング	○	ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい パター あぶら	にんじん たまねぎ コーン パセリ きゃべつ トマト セロリ にんにく もやし こまつな			
25	木	ごはん たまごスープ てつかみそ ししやものカレーパンこやき ぶたにくとこんさいのいためもの	○	たまご だいず ししやも ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい でんぶん さとう ごま マヨネーズ パんこ むかごこんにやく ごまあぶら	たまねぎ きゃべつ こまつな ながねぎ パセリ れんこん にんじん コーン	26日(金)リザー ブ給食 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。 	5-2 6-1	
26	金	リザーブきゅうしよく ごはん みたくさんみそしる さわらのみそバターやき または さわらのバーベキューソースがけ にくじゃが のむヨーグルト または みかんジュース		ぶたにく さわら のむヨーグルト	しちぶまい こんにやく ごまあぶら あぶら パター じゃがいも むかごこんにやく さとう	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ みかんジュース			
29	月	はなまき カンジャスープ にくみそ ビーフンのきんぴら	○	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 しちぶまい じゃがいも でんぶん ビーフン	たまねぎ にんじん セロリ こまつな にんにく ほししいたけ いら ながねぎ たけのこ しょうが ごぼう もやし			