

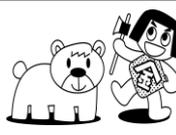
2月予定献立表

平成27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 20回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こ ン だ て 名	牛乳	つ か う も の (材料)			作り方・その他
				血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
1	月	ごはん みそしる メルルーサあますあんかけ やさいのさつとに	○	なまあげ みそ こんぶ メルルーサ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 さといも こむぎこ あぶら さとう でんぶん	だいこん ながねぎ にんじん はくさい こまつな	
2	火	まるパン カレードポーク ポイルキャベツ コーンチャウダー くだもの	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	パン あぶら さとう でんぶん こむぎこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリー りんご ホールコーン うらごしコーン	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。
3	水	ごはん ふりかけ すましじる いわしのたつたあげ いりどり	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり いわし とうふ こんぶ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま あぶら でんぶん こむぎこ さといも	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ	
4	木	なのはなごなん よしのじる とりもものさいきょうやき しのだに	ヨ	こんぶ たまご とうふ とりにく みそ あぶらあげ ヨーグルト	七分米 あぶら さとう でんぶん じゃがいも	なのはな にんじん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ グリーンピース	
5	金	ソースやきそば ちゅうかスープ ベジダブルソテー くだもの	○	ぶたにく ハム なまあげ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら じゃがいも バター	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たら たけのこ ながねぎ ホールコーン ほうれんそう いちご	イワシの童田揚げ 節分は、いわしを焼い てその時に出る激しい 煙と匂いで邪気を追い 払うと言われていま す。 
8	月	ごはん みそしる いかバーグわふうソースかけ きりぼしだいこんに	○	とうふ わかめ みそ こんぶ いか たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら	ながねぎ きりぼしだいこん にんじん	
9	火	にくみそうどん かぼちゃに くだもの	○	ぶたにく だいたず みそ ぎゅうにゅう	あぶら さとう でんぶん	もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ かぼちゃ りんご	15日うどと油揚げの煮 物
10	水	くろねじりパン とうふのミートソースやき さつまいもとおまめのスープ きゃべつとツナのソテー	○	とうふ ぶたにく チーズ しろいんげんまめ ベーコン とりにく ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ほうれんそう キャベツ	武蔵野市特産のうど を使った煮物です。 うどは市内の農家さん が作ってくださっていま す。
12	金	ハヤシライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし こまつな みかん	
15	月	さんまのかばやきどん にくボールスープ うどとあぶらあげのもの	○	さんま ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう うど はくさい こまつな	うど
16	火	やさいたつぷりうどん もやしソテー チーズベーコンパンケーキ くだもの	○	ぶたにく みそ チーズ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ バター	はくさい だいこん にんじん ながねぎ こまつな もやし たけのこ たら たまねぎ みかん	卒業をお祝いで "6年生のバイキング 給食"が始まります。
17	水	かしわおれパン とりのおろしネギソースやき はくさいのミルクスープ やさいのカレーソテー	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく	あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ながねぎ だいこん はくさい たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	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 びます。
18	木	こうやどうふごはん みそしる ししゃもやき おろしソース やさいのピリカラいため	○	こうやどうふ とりにく ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ ししゃも ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん だいこん こまつな ほんしめじ キャベツ たけのこ もやし	19日 一小・井之頭小 26日 三小・千川小
19	金	チキンライス カレービーンズスープ あつあげのごもくいため くだもの	○	とりにく きんときまめ こんぶ なまあげ ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら アルファベットパスタ ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム たけのこ ほししいたけ プロコリー ぼんかん	
22	月	ごはん みそしる さけしおこうじやき はくさいとひきにくのいために	ヨ	ぶたにく なまあげ わかめ みそ こんぶ さけ ヨーグルト	七分米 米こうじ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	きりぼしだいこん こまつな はくさい にんじん たら	
23	火	くろまめごはん コーンとやさいのスープ チーズ入りハンバーグ きりぼしだいこんのカレーに	○	くろまめ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ	七分米 もちきび さとう パンこ あぶら	たまねぎ にんじん ホールコーン ながねぎ だいこん こまつな きりぼしだいこん	6年生 リクエストメニュー ★5日 いちご ★15日 かば焼き ★16日 パンケーキ ★23日 ハンバーグ
24	水	スパゲッティーミートソース こうやどうふとやさいのスープ キャベツといかのいためのもの	○	ぶたにく だいたず こうやどうふ いか ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら オリーブあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト ながねぎ だいこん こまつな キャベツ もやし	
25	木	ぶたたまどん こうやどうふのあげに くだもの	○	ぶたにく たまご こうやどうふ ちくわ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん ごま	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう にんじん プロコリー りんご	
26	金	カレーピラフ ビーンズスープ とうふのケチャップに くだもの	○	えび しろいんげんまめ ベーコン とりにく とうふ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん カリフラワー キャベツ セロリー たけのこ ぼんかん	給食に登場する様々 な料理を食べながら、 食の幅を広げてもらい たいと思います。
29	月	ごはん みそしる さわらのこうみやき さといもといかののもの	ヨ	さわら わかめ みそ なまあげ こんぶ いか ヨーグルト	七分米 ごまあぶら さとう ごま さといも じゃがいも	ながねぎ たまねぎ	