



# 2月予定献立表

《今月のめあて》

## 好き嫌いをなく食べよう!



平成27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)	体の調子をととのえる(みどり)	
2	火	はつがげんまいごはん てつかみそ もずくじる いかのさざれやき ごまあえふうおんやさいくだもの		いりだいず もずく あぶらあげ いか	しちぶ米 はつがげん米 せんとう(洗糖) ごま ぶ マヨネーズ パンこ サラダゆ	キャベツ ながねぎ ほうさい もやし こまつな にんじん くだもの	明日は節分です。節分豆を使っ て鉄火みそを作ります。
3	水	きんぴらホットサンド キャロットシチュー はるさめとだいこんのピリカラいため	○	あおのり ベーコン チーズ とりがら ぎゅうにゅう さばぶし スキムミルク ぶたにく	パン せんとう ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター はるさめ でんぶん	ごぼう にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん なら	にんじんは、カロテンがたくさん 含まれていて、野菜の中でもトッ プクラスです。
4	木	あおなごはん みそしる さわらのてりやき きりぼしのおんやさい	ヨーグルト	とりにく ぶたにく さばぶし さわら ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ さといも ごまあぶら せんとう ごま	たかなづけ だいこん もやし にんじん こまつな ながねぎ きりぼしだいこん ほうさい	4年1組 和食器給食です。
5	金	せきはん げんきいっばいじる とりのしちみやき おんやさい くだもの		ささげ さけ いりだいず あぶらあげ さばぶし とりにく やきぶた	しちぶ米 もち米 ごま こんにやく せんとう ごまあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ くだもの	4年2組 和食器給食です。
8	月	ことうパン スライスチーズ とうふのそぼろに じゃがいものカレーソース くだもの	○	チーズ とうふ とりにく さばぶし ハム ぎゅうにゅう	パン こんにやく ごまあぶら せんとう でんぶん じゃがいも サラダゆ	たまねぎ にんじん たけのこ なら キャベツ アスパラ くだもの	日本でチーズを最初に食べたの は今から1400年前、本格的な 製造は大正時代になってからで す。
9	火	ポークビーンズライス れんこんいりサラダ くだもの	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう パター こむぎこ ごまあぶら マヨネーズ	マッシュルーム たまねぎ にんじん ホールトマト コーン キャベツ れんこん こまつな くだもの	大豆は新潟県津南の鶴巻さん が無農薬で育てた「さといらず」 という品種です。
10	水	ジャージャーめん だいこんとちくわのいために さつまいもとチーズのつつみあげ	○	ぶたにく とりがら さばぶし ちくわ 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 せんとう でんぶん サラダゆ きょうざのかわ さつまいも こむぎこ	たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん だいこん こまつな	学期に1回、国内産小麦粉で ぎょうざの皮を作ってもらえる日 です。
12	金	ヤーコンめしのつべいじる さばのみそに ひじきに	ヨーグルト	こぶ とりにく とうふ さばぶし さば ひじき ちくわ 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 しめじ ごぼう ながねぎ こまつ な	4年3組 和食器給食です。
15	月	みそラーメン あつあげとうふのにももの ごまいりパンケーキ	○	ぶたにく わかめ こぶ ぶたがら なまあげ スキムミルク ぎゅうにゅう たまご	むしちゅうかめん ごまあぶら ごま こんにやく せんとう でんぶん こむぎこ くらざとう あまなつとう パター	コーン キャベツ なら もやし たけのこ にんじん ながねぎ ほうれんそう	★今月の栄養価★ エネルギー 619kcal たんぱく質 23.7g 脂 肪 20.3g
16	火	むらさきまいだいでんぶん みそしる こうやどうふいりすぶた のりびたし くだもの		あおだいず じゃこ わかめ 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 ていアミロース米 むらさき米 でんぶん サラダゆ せんとう	だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ ほししいたけ キャベツ ほうれんそう くだもの	
17	水	セサミン カンジャスープ ヘルシーグラタン するめのおんサラダ	○	とりにく とりがら 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 いか	パン げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター パンこ ごまあぶら せんとう	たまねぎ にんじん セロリ チンゲンサイ きりぼしだいこん コーン キャベツ もやし だいこ ん	カンジャスープは、ポルトガルと ブラジルで食べられている家庭 料理です。
18	木	のざわなごはん たぬきじる まめこつくね やまうどとさつまあげのいためもの くだもの		ぶたにく とりがら とりにく あおだいず スキムミルク さつまあげ	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ ごま こんにやく ごまあぶら マヨネーズ パンこ	のざわなづけ ほうさい だいこん ごぼう こまつな たまねぎ にんじん コーン うど キャベツ チンゲンサイ くだもの	5年2組 和食器給食です。
19	金	むぎごはん もずくみそしる かんころあつやき いりどり くだもの		もずく とうふ さばぶし たまご ひじき ぶたにく とりにく	しちぶ米 おしむぎ ごまあぶら せんとう さといも こんにやく サラダゆ	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 いんげん ほししいたけ もやし くだもの	5年1組 和食器給食です。
22	月	レバーソーセージカレー たくあんいため おんやさい くだもの	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ さといも サラダゆ こむぎこ パター ごま せんとう	たまねぎ にんじん しめじ セロリ キャベツ もやし チンゲンサイ くだもの	6年1組 だんらん給食です。
23	火	ちゅうかうまにどんぶり にくじゃが くだもの	○	ぶたにく いか とりがら ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん せんとう じゃがいも こんにやく サラダゆ	にんじん たまねぎ たけのこ ほうさい チンゲンサイ ほししいたけ こまつな くだもの	★今月の予定果物★ ネーブル・ぼんかん りんごなど
24	水	ヤーコンいりピザサンド ポトフ ちくわおんサラダ	○	チーズ ベーコン ぶたにく ぶたがら ちくわ ぎゅうにゅう	パン サラダゆ じゃがいも マヨネーズ	マッシュルーム ヤーコン コーン にんじん キャベツ たまねぎ こまつな セロリ もやし チンゲンサイ	
25	木	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 たまご とりがら 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 はるまきのかわ おしむぎ 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 たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ コーン キャベツ チンゲンサイ くだもの	6年2組 だんらん給食です。
26	金	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 くわわかめのいためもの くだもの		ぶたにく さばぶし めかき だいず くわわかめ 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	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3組 だんらん給食です。
29	月	ごまみそあんかけうどん がねあげ くだもの	○	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	なまうどん サラダゆ せんとう ごま でんぶん さつまいも くらざとう こむぎこ	ほうさい もやし こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう くだもの	がね揚げは鹿児島島の郷土料 理です。砂糖入りの衣で作る野 菜天ぷらです。

牛乳欄 → ○牛乳

＜給食費のお知らせ＞

2月10日(水)に2月分と3月分が引き落とされます。口座残高の確認をお願いします。  
1年生 12,100円 2年生 9,940円 3,4年生 10,080円 5,6年生 11,120円です。

\* 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。

2月の武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井敏史さんから届きます!  
今月の予定は…大根・さつま芋など