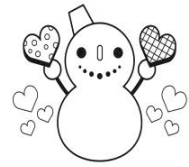


2月予定献立表



《今月のめあて》

なんでも食べてじょうぶなからだをつくらう

平成27年度2月

給食回数 20 回

武蔵野市立椋野小学校

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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	月	バターしょうゆスパゲティー だいがくいも いちご	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら バター さつまいも さとう しろいりごま	にんじん マッシュルーム ほんしめじ たまねぎ ピーマン いちご	1日バターしょうゆ スパゲティー 6年生が、苦手食 材を使った献立を 家庭科の授業で 考えました。きのこ をバターしょうゆ味 にして食べやすく しました。
2	火	ごはん せんだいふういもに とりめふうみやき すきごぶに	○	ぶたにくとうふ あつけずりぶし とりにくきりみ すきごぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい さとも さとう	にんじん ごぼう だいこん ほんしめじ ながねぎ ねりうめ こまつな	
3	水	いわしのかばやきどん もずくのすましじる やさいのおかかいため	○	いわし もずくとりにく うすけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら しろいりごま	もやし にんじん れんこん いんげん	
4	木	たきこみちらしずし すましじる さけのてりやき にびたし かんきつるい	○	こんぶ あぶらあげ たまご わかめ あつけずりぶし さけ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら あられふ	にんじん れんこん かんびょう いんげん ながねぎ はくさい ほうれんそう みかん	3日節分メニュー 節分にイワシを飾 るのは、イワシの 臭みで鬼が近付 かないようにとい う意味があります。
5	金	セルフサンド(キャベツ・ウインナー) ホワイトシチュー やさいソテー	○	ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン ほうれんそう もやし	
8	月	ごはん とんじる あじフライ もやしのあまずに	○	ぶたにくなまあげ あつけずりぶし あじ たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい さつまいも あぶら こむぎこ ぼんこ さとう ごまあぶら	ごぼう きりぼしだいこん ながねぎ もやし にんじん だいこん こまつな	
9	火	にこみうどん ごぼうのおんやさい しろいんげんまめのパンケーキ	○	とりにく あつけずりぶし しろいんげんまめ たまご ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら しろいりごま しろすりごま こむぎこ さとう バター あまなつとう	たけのこ にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ こまつな ホールコーン ごぼう もやし	
10	水	チョコパン ポトフ オムレツ やさいソテー	○	ウインナー とりがら たまご とりにく ぎゅうにゅう ツナ	コッペパン チョコレート じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく グリンピース ほうれんそう ホールコーン	
12	金	さんしよくごはん すましじる じゃがいものきんぴら	○	たまご ぶたにくとうふ わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう にんじん いんげん	4日立春メ ニュー まだまだ寒いで すが、暦の上で は春です。ちらし ずしで春をお祝
15	月	あかねごはん いかやき おでん いちご	○	こんぶ いか あげボール ちくわ あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ あぶら さとも さとう	にんじん だいこん いちご	
16	火	おやごどん やさいチップス はるさめのソテー	○	とりにく たまご あつけずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう れんこん もやし	
17	水	コッペパン かきたまじる めかじきパ・ベキューソースがけ じゃがいものカレーソテー にきやかピザ	○	めかじき たまご あつけずりぶし ぎゅうにゅう	コッペパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ りんご にんじん ながねぎ ほうれんそう いんげん	
18	木	とうふとエビのケチャップに チンゲンさいのスープ かんきつる い	○	だいたず あおだいたず ハム とうふ えび とりにく あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	たまねぎ コーン たけのこ にんじん キャベツ にんにく もやし チンゲンサイ ながねぎ デコパン	
19	金	にくみそジャージャーめん やさいソテー きんときまめのあまに	○	ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん キャベツ もやし いら	
22	月	ピザパン スープ とりにくとカリフラワーのいためもの	○	ピザチーズ ベーコン とりがら とりにく ぎゅうにゅう	しょくパン ツイストマカロニ あぶら かたくりこ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん こまつな カリフラワー ブロッコリー ホールコーン にんにく	
23	火	むぎごはん みそしる むさしのやさいととりさんのであい うどのきんぴら	○	あぶらあげ あつけずりぶし とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さつまいも こむぎこ あぶら さとも さとう ごまあぶら しろいりごま	ながねぎ にんにく にんじん ピーマン だいこん うど ごぼう こまつな	
24	水	スパゲティーミートソース ポイルやさい カスタードプリン	○	ぶたにく だいたず たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティー あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく セロリ ホールドマト キャベツ だいこん ピーマン	23日うどのきんぴら 武蔵野市の特産品 の「うど」を使ったき んぴらです。
25	木	きびごはん てっかみそ みそしる ぶりのてりやき とうふのそぼろに	≡	だいたず あつけずりぶし ぶり なまあげ ぶたにく おから	しちぶまい もちきび さとう しろいりごま あられふ あぶら かたくりこ	ながねぎ ほうれんそう たまねぎ たけのこ ほししいたけ いら みかんジュース	
26	金	カレーライス ポイルやさい いちご	○	ぶたにく とりがら だいたず 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	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ こまつな もやし いちご	「くだもの」標記の 一部変更のお知らせ かんきつるいの日 はみかん・ぼんかん・きよ みかん・はっさく・ごぼん のいずれかをお出します。
29	月	ごはん みそしる にくだんごのもちごめむし いとこんにやくのじゃこいため	○	なまあげ あつけずりぶし ぶたにく じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい さつまいも かたくりこ ごまあぶら さとう もちごめ いとこんにやく しろいりごま	ながねぎ たまねぎ しょうが こまつな にんじん ごぼう	

○・・・牛乳 ミ・・・ミカンジュース

今月の平均栄養価

エネルギー636kcal たんぱく質 27.9g 脂質 21.0g

献立は都合により変更される事もあります。