



# 2月予定献立表



《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！

平成28年度2月

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)  |   |   | コメント   |
|------|---|----|--|---|---|--|
|      |   |    | 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)   |  |
| 1 水  | あげパン ラザニア<br>コーンとたまごのスープ<br>ポンカン                            | ○  | ぶたももひきにく ぎゅうにゅう<br>スキムミルク ピザチーズ<br>たまごとりももこま         | ねじりパン サラダゆ リボンパスタ<br>グラニューとう ちゅうりきこ<br>なまクリーム でんぶん パター    | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>ににく ホールトマト ほんかん<br>クリームコーン ほうれんそう          | <p><b>2月3日は節分</b></p> <p>豆まきをすることによって邪気を打ち払い、福を招き入れることができると言われていいます。鬼は柀のトゲと鯛のくさい臭いが大嫌いで、柀鯛を飾るようになりました。最近では太巻を恵方に向けて食べる恵方巻が全国に広まっています。地域によって差はありますが、縁を切らずに福を巻き込む為に包丁を入れない太巻きを用意し、恵方に向けて願い事をしながら無言で太巻きを食べるというのが一般的です。ちなみに今年の恵方は北北西やや北です。給食では鯛と豆の献立「イワシのだいへんしんふくほうちソース」にしました。</p> <p><b>旬の味 冬野菜</b></p> <p>土の中で育つ根野菜や、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草や白菜などの葉物野菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。</p> <p>白菜・人参・ごぼう・ねぎ・大根・かぶ・セリ・春菊・ブロッコリー・小松菜・カリフラワー・ほうれん草 など</p> <p><b>第13回世界の給食 スペイン料理</b><br/>【24日(金)】</p> <p>スペイン料理は、イベリア半島の山の幸と地中海の海の幸をよく生かした料理で知られています。2010年、イタリア料理、ギリシャ料理、モロッコ料理と共に、スペイン料理が、地中海の食事としてユネスコの無形文化遺産に登録されました。今回の料理は、たまご料理のトルティーヤ(スペイン風オムレツ)、バレンシア地方のバエリア(米との炊き込みごはん)などです。</p> |
| 2 木  | かやくごはん とりしちみやき<br>ほうれんそうのりあえ<br>はくさいのみそしる                   | ○  | ちくわ とりももきりみ<br>まぎみのり ぎゅうにゅう                          | こめ(七分つき米) こんにやく<br>さとう ごまあぶら しるごま<br>さいも                  | しいたけ たけのこにんじん<br>さやいんげん ながねぎ いら<br>ほうれんそう もやし はくさい              |  |
| 3 金  | みなみうおめまごはん<br>イワシのだいへんしんふくほうちソース<br>にびたし だいこんのみそしる          | ○  | まいわし いりだいず ベーコン<br>かつおぶし ぎゅうにゅう                      | 南魚沼米(白米) でんぶん<br>サラダゆ さとう しるすりゴマ                          | たまねぎ にんじん たけのこ<br>ピーマン ながねぎ もやしなめこ<br>ほうれんそう だいこん かんびょう         |  |
| 6 月  | スパゲティカレーソース<br>おんやさい<br>ジャーマンポテト ほんかん                       | ○  | ぶたももこま ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ ベーコン                        | スパゲッティ サラダゆ<br>ちゅうりきこ パター じゃがいも                           | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>しめじ セロリー キャベツ ほんかん<br>もやし こまつな れんこん パセリ    |  |
| 7 火  | しろごはん とうふのねぎみそチーズやき<br>ポロコリー プロットマト<br>きりぼしだいこんに たまごのスープ    | ○  | とうふ ピザチーズ あぶらあげ<br>たまご もす とりももこま<br>ぎゅうにゅう           | こめ(七分つき米) サラダゆ<br>はりきこ パター さとう                            | ながねぎ ブロッコリー プロットマト<br>きりぼしだいこん にんじん<br>さやいんげん                   |  |
| 8 水  | ちゅうかおこわ あげぎょうざ<br>パンサンスー<br>たまごのちゅうかスープ                     | ○  | ぶたにく ダイスイーズ とりにく<br>たらこ ポークハム たまご<br>しろいんげんまめ ぎゅうにゅう | もちこめ ごまあぶら サラダゆ<br>ぎょうざのかわ じゃがいも<br>はるさめ さとう でんぶん         | ほしいたけ たけのこにんじん<br>さやいんげん はくさい もやし<br>たまねぎ ほうれんそう                |  |
| 9 木  | てづくりおかずパン<br>はくさいににくボールのスープ<br>おんやさい デコボン                   | ○  | たまご ポークハム ぎゅうにゅう<br>ピザチーズ ぶたひきにく<br>スキムミルク とうふ       | きょうりきこ さとう パター<br>ちゅうりきこ サラダゆ                             | ホールコーン ほうれんそう<br>はくさい にんじん キャベツ もやし<br>こまつな れんこん ながねぎ           |  |
| 10 金 | しろごはん さかなのからあげ<br>やさいあんかけ<br>ちゅうかソテー みそしる                   | ○  | むきカレイ たまご ロースハム<br>とうふ にぼし ぎゅうにゅう                    | こめ(七分つき米) でんぶん<br>はりきこ サラダゆ さとう<br>はるさめ ごまあぶら             | ながねぎ たまねぎ さやいんげん<br>ほうれんそう たけのこ にんじん<br>キャベツ かんびょうもやし           |  |
| 13 月 | さけごはん ささみのさざれやき<br>にびたし だいこんのみそしる<br>フルーツミックスヨーグルト          | ○  | さけ ささみ さつまあげ<br>むとうヨーグルト<br>ぎゅうにゅう                   | こめ(七分つき米) しるごま<br>マヨネーズ パンこ さとう                           | さやえんどう はくさい こまつな<br>だいこん なめこ かんびょうもやし<br>ミックスフルーツかん いちご         |  |
| 14 火 | クロックムッシュ<br>ミネストローネスープ ポイルやさい<br>キャロブシフォンケーキ いちご            | ○  | ベーコン たまご ぎゅうにゅう<br>チーズ ハム                            | しょくぼん アルファベットパスタ<br>こんにやく さとう<br>はりきこ パター サラダゆ            | たまねぎ キャベツ ブロッコリー<br>セロリー ホールトマト トマトジュース<br>こまつな もやし にんじん いちご    |  |
| 15 水 | きびごはん つくねやき<br>はくさいのにびたし<br>きんぴらごぼう こんさいのごまじる               | ○  | とりももひきにく いか たまご<br>あぶらあげ ぎゅうにゅう                      | こめ(七分つき米) もちきび パンこ<br>でんぶん しらたきこんにやく<br>サラダゆ しるごま さいも さとう | ほしいたけ ながねぎ はくさい<br>にんじん ごぼう だいこん                                |  |
| 16 木 | ほうとう ししゃものごまあげ<br>ゆずだいこん いやかん                               | ○  | ぶたかたこま あぶら<br>ししゃも たまご ぎゅうにゅう                        | ほうとうひらうどん ちゅうりきこ<br>しるごま くらごま サラダゆ<br>さとう                 | かぼちゃ だいこん にんじん しめじ<br>ながねぎ だいこんは ゆず<br>いやかん                     |  |
| 17 金 | チリライス<br>ブロッコリーのごまいため<br>やさいのせんぎりする                         | ○  | ぶたももひきにく きんときまめ<br>ベーコン ポークハム<br>ぎゅうにゅう              | こめ(七分つき米) こめつぶが<br>バター ちゅうりきこ さとう<br>ごまあぶら しるすりゴマ         | たまねぎ マッシュルームかん<br>ホールトマト ブロッコリー にんじん<br>キャベツ こまつな マッシュルーム       |  |
| 20 月 | カレーピラフ キャベツのスープ<br>ほうれんそうとうふのミートソースグラタン<br>ポイルやさいオニオンドレッシング | ○  | ボンレスハム とうふ<br>ぶたももひきにく ピザチーズ<br>ベーコン ぎゅうにゅう          | こめ(七分つき米) パター<br>オリーフゆ さとう こんにやく<br>はるさめ サラダゆ             | たまねぎ にんじん さやいんげん<br>グリーンピース ほうれんそう<br>こまつな もやし キャベツ             |  |
| 21 火 | ごはん かくしこうやどうふ<br>まめじゃこ のつべいじる<br>ほんかん                       | ○  | こうやどうふ だいず にぼし<br>とりももに ぎゅうにゅう                       | こめ(七分つき米) でんぶん<br>サラダゆ さとう しるごま<br>こんにやく さいも              | たまねぎ にんじん たけのこ<br>ピーマン ほしいたけ ながねぎ<br>だいこん ごぼう ほんかん              |  |
| 22 水 | わかめごはん さけのムニエル<br>あおなごうやどうふのにびたし<br>みだくさんじる                 | ○  | わかめ さけ こうやどうふ<br>あぶらあげ ぎゅうにゅう                        | こめ(七分つき米) もちあわ さとう<br>ごまあぶら ちゅうりきこ パター<br>サラダゆ さいも こんにやく  | たまねぎ キャベツ ほんしめじ<br>ほうれんそう ほしいたけ にんじん<br>たけのこ                    |  |
| 23 木 | てづくりにくま<br>ちゅうかコンスープ<br>はつぼうさい ほんかん                         | ○  | ぶたかたひきにく たまご<br>いか ぶたかたこま<br>うずらたまご ぎゅうにゅう           | きょうりきこ はりきこ さとう<br>ごまあぶら でんぶん                             | たけのこ クリームコーンかん<br>たまねぎ にんじん はくさい<br>ほんかん ながねぎ ピーマン              |  |
| 24 金 | バエリア スペインふうオムレツ<br>ポイルやさいイタリアンドレッシング<br>ベジタブルスープ            | ○  | とりももこま やりいか えび<br>たまご ベーコン だいず<br>ぎゅうにゅう             | こめ(七分つき米) パター<br>オリーフゆ さとう じゃがいも<br>サラダゆ                  | たまねぎ にんじん トマト いんげん<br>あかピーマン キャベツ ブロッコリー<br>にんじん ホールコーン レモン パセリ |  |
| 27 月 | カレーライス<br>ポイルやさいオニオンドレッシング<br>れんこんソテー                       | ○  | ぶたももこま ちりめんじゃこ<br>ぎゅうにゅう                             | こめ(七分つき米) おしぼぎ<br>じゃがいも ちゅうりきこ さとう<br>サラダあぶら こんにやく しるごま   | にんじん たまねぎ セロリー<br>キャベツ れんこん<br>こまつな もやし ホールコーン                  |  |
| 28 火 | やきうどん タコあげ<br>おんやさい わかめのすましる                                | ○  | ぶたももこま たこ たまご<br>いとがずりぶし あおのり わかめ<br>ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう  | うどん さとう サラダゆ<br>マヨネーズ でんぶん じゃがいも<br>ちゅうりきこ ふ              | キャベツ たまねぎ にんじん<br>ながねぎ かんびょう<br>ホールコーンかん もやし                    |  |

月平均栄養価 エネルギー 642kcal たんぱく質 27.5g 脂質 22.3g

献立は都合により変更される事もあります。