



# 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28年度

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 水	わふうスープバゲティ とりにくとこんさいのいためもの さつまいもドーナツ	○	ベーコン ぶたにく けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら パター むかごこんにやく ごまあぶら さとう さつまいも こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが れんこん	<p><b>3日(金)</b> <b>さつまずもじ</b> 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。</p>  <p><b>6年生</b> <b>リクエストメニュー</b> 2月、3月で6年生がリクエストしたメニューが登場します！</p> <p>今月は・・・ ドーナツ ピビンパ とりのもも焼き です！</p> <p>●月平均栄養価● エネルギー 629kcal たんぱく質 28.0g 脂 肪 21.5g</p> <p><b>22日(水)</b> <b>6年生お祝い金食</b> <b>金(お別れバイキング給食)</b></p> <p><b>24日(金)</b> <b>リザーブ給食</b> 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。</p>	
2 木	ごはん みだくさんじる さばのみそに やさいソテー	○	ぶたにく けずりぶし さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちがまい あぶら さとも こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが はくさい もやし		2-2 1-1
3 金	さつまずもじ みそしる きょういものうまに ふくめ	○	かまぼこ さつまあげ たまご もずく けずりぶし ぶたにく いりだいず 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 はくさい ながねぎ こまつな		2-1 1-2
6 月	フレンチトースト ミネストローネスープ ポイルウィンナー やさいソテー	○	たまご ぎゅうにゅう とりにく とりがら ウィンナー	パン さとう パター マカロニ じゃがいも あぶら むかごこんにやく	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース もやし こまつな れんこん しょうが		
7 火	ピビンパ とうふのスープ やさいのきんぴら	○	ぶたにく とうふ なまわかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちがまい 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 たけのこ ごぼう こまつな		
8 水	いためやしそば ジャンボぎょうざ こんにやくにのみそに	○	ぶたにく いか ひじき ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ぎゅうざのかわ こむぎこ あぶらこんにやく さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら たけのこ しょうが にんにく はくさい ながねぎ いんげん		4-1 5-2
9 木	ごはん てづくりふりかけ かんぴょうのみそしる さわらのゆずふうみやき きりぼしだいこんのもの ヨーグルト	○	ぶたにく けずりぶし さわら さつまあげ ヨーグルト ちりめんじゃこ あおのり	しちがまい あぶら さとう ごま	だいこん にんじん かんぴょう ながねぎ こまつな ゆずかじゅう きりぼしだいこん		4-2 5-1
10 金	ごましおごはん しもつかれじる とりのみそやき くわわかめのいためもの りんご	○	こんぶ いりだいず あぶらあげ けずりぶし とりにく ぐわわかめ	しちがまい むぎ あぶら ごま こんにやく さとう むかごこんにやく ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ もやし りんご		3-1 6-1
13 月	パン てづくりりんごバタージャム ウィンナーポトフ オムレツ	○	ウィンナー とりがら けずりぶし こんぶ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	パン さとう パター じゃがいも あぶら	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ いんげん セロリ にんにく		3-2 6-2
14 火	ごもくチャーハン やさいスープ こうやどうふいりすぶた ぼんかん	○	やきぶた とりがら ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	しちがまい あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう グリーンピース にんにく はくさい たまねぎ こまつな セロリ しょうが たけのこ ピーマン ぼんかん		
15 水	やしそばチリソースかけ なまあげとやさいのごまみそに きんときまめのあまに	○	とりにく いか なまあげ ぶたにく けずりぶし きんときまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぶん あぶら さとも こんにやく ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが にんにく れんこん にんじん ほうれんそう		
16 木	あげいりガーリックチャーハン はくさいのくにボールスープ じゃがいものきんぴら	○	あぶらあげ ぶたにく たまご ひじき スキムミルク とりがら ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ パター でんぶん じゃがいも ごまあぶら さとう	にんにく ながねぎ パセリ しょうが にんじん はくさい こまつな ごぼう チンゲンサイ		
17 金	はつがげんまいごはん カレーのつべいじる まぐろとだいずのこはくに おんやさい	○	こんぶ とうふ とりにく けずりぶし かじき だいず やきぶた ぎゅうにゅう	しちがまい はつがげんまい あぶら さとも こんにやく でんぶん こむぎこ さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつないんげん はくさい		
20 月	ピザサンド とうにゅうカレーシチュー もやしのちゅうかいため	○	チーズ ベーコン ぶたにく とうにゅう とりがら さつまあげ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター なまクリーム ごまあぶら	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリ もやし たら しょうが ながねぎ にんにく		
21 火	ゆかりごはん みだくさんじる ししゃものさざれやき いりどうふ ヨーグルト	○	こんぶ ぶたにく けずりぶし ししゃも たまご とうふ とりにく ヨーグルト	しちがまい もちごめ あぶら さとも こんにやく マヨネーズ ドライパンこ なまパンこ ごまあぶら さとう	ゆかりこ にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが		
22 水	トマトライス わかめスープ とりのももやき やさいソテー	○	なまわかめ とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ パター あぶら でんぶん	パセリ ほししいたけ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし こまつな		6年
23 木	ごはん みそしる うどのつくねやき やさいとたまごのソテー	○	けずりぶし とりにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	しちがまい あぶら じゃがいも なまパンこ さとう でんぶん ごまあぶら	はくさい ながねぎ こまつな うど たまねぎ しょうが キャベツ にんじん		
24 金	<リザーブきゅうしょく> ひじきごはん たらたまじる しのだに いかのいそあげまたは いかのからあげねぎソース みかんジュースまたは りんごジュース	○	こんぶ あぶらあげ ひじき とりにく たまご けずりぶし いか あおのり	しちがまい むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも しらたき ごまごまあぶら	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ たら ほししいたけ たまねぎ いんげん みかんジュース りんごジュース		
27 月	フィッシュバーガー なのはなのホワイトシチュー キャベツソテー ぼんかん	○	メルルーサ たまご とりにく とりがら ぎゅうにゅう スキムミルク	パン こむぎこドライパンこ なまパンこ あぶら じゃがいも バター なまクリーム	たまねぎ にんじん セロリ なのはな キャベツ ぼんかん		
28 火	くろまいごはん みそしる まめつこつくね うどとさつまあげのきんぴら コーヒーマイルク	○	なまわかめ けずりぶし とりにく あおだいず スキムミルク ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ くろまい あぶら マヨネーズ なまパンこ むかごこんにやく さとう	だいこん はくさい ながねぎ たまねぎ にんじん うど キャベツ チンゲンサイ		

献立は都合により変更される事もあります。