



2月予定献立表



《今月のめあて》
すききらいなくたべよう

平成28年度2月

給食回数 20 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)	
1	水		あぶらあげ 煮干し さわら ヨーグルト	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ ごま せんとう(洗糖) ごまあぶら	のざわなづけ キャベツ こまつな ながねぎ だいこん きりぼしだいこん はくさいにんじん もやし	鱈は出世魚です。大きくなる ごとにサゴシ→ヤナギ→サ ワラと名前が変わります。
2	木		あおだいず じゃこ ぶたにく とうふ さばぶし たまご ひじき	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 さいも こんにやく サラダゆ ごまあぶら せんとう ごま	ごぼうにんじん だいこん こまつな ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ いんげん くだもの	和食器給食5-1
3	金		いわし たまご とりにく はんぺん わかめ とうふ さばぶし ひじき さつまあげ	しちぶ米 こめつぶむぎ せんとう こむぎこ でんぶん サラダゆ ごま	にんじん 生姜 たけのこ こまつな ながねぎ くだもの	節分の日です。いわしを焼く ときに出る煙は、邪気を払う と言われてます。
6	月	○	ぶたにく あおのり けずりぶし たまご ぎゅうにゅう	せんとう サラダゆ さつまいも くろざとう こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ごぼう 生姜 くだもの	がね揚げは鹿児島県の郷土 料理です。砂糖入りの衣で 作る野菜天ぷらです。
7	火	○	ぶたにく とりがら とりにく スキムミルク たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	パン パスタ サラダゆ パンこ こんにやく ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリトマト にんにく れんこん しめじ	★今月の栄養価★ エネルギー 617kcal たんぱく質 25.1g 脂 肪 20.5g
8	水	○	ごちゅーハン ビーフスープ ジャンボぎょうざ	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ ピーン ぎょうざのかわ こむぎこ	たまねぎ たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん こまつな はくさいにら にんにく	
9	木		ぶたにく さばぶし いか たまご ツナ ひじき	しちぶ米 さいも こんにやく サラダゆ こむぎこ ごまあぶら	ごぼうにんじん だいこん ほししいたけ こまつな ながねぎ キャベツ	4-2が給食から見える世界 で考えたメニューです。
10	金		こぶ とりにく とうふ さばぶし さば	しちぶ米 ていアミロース米 ごまあぶら ごま さいも 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 ごぼう ながねぎ こまつな 生姜 もやしにら	和食器給食5-3
13	月		こぶ じゃこ あぶらあげ とうふ わかめ さばぶし ぶたにく たまご スキムミルク とりにく	しちぶ米 せんとう サラダゆ パンこ	生姜 にんじん ごぼう はくさい だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ れんこん たけのこ キャベツ もやし	ハンバーグは玉ねぎやれん こん、たけのこやにんじんな ど、多くの野菜を加えて作り ます。
14	火	○	ベーコン えび かいそうミックス ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ バター ごまあぶら ごま こむぎこ せんとう あまなつとう	マッシュルーム コーン たまねぎ ピーマン にんにく うめ キャベツ しめじ えのき にんじん チンゲンサイ	八丈島の明日葉を使ったパ ンケーキは、甘みとほのか な苦みが楽しめます。
15	水	○	チーズ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら ちくわ	パン サラダゆ じゃがいも こむぎこ バター マヨネーズ	マッシュルーム ヤーコン たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	ヤーコンはオリゴ糖を多く含 みます。乳酸菌を増やし、腸 内環境を良くしてくれます。
16	木		あぶらあげ 煮干し めかじき だいず くいわかめ	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも でんぶん こむぎこ サラダゆ せんとう こんにやく ごまあぶら ごま	えのき しめじ ながねぎ いんげん もやし にんじん	和食器給食5-2
17	金	○	ぶたにく なまあげ とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 ながねぎ れんこん ごぼう	きんぴらは、長ねぎの甘み と、れんこんの食感が楽しい メニューです。
20	月	○	ぶたにく とりがら さばぶし なまあげ ちくわ あおのり たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら こんにやく サラダゆ せんとう でんぶん こむぎこ	キャベツ もやし たけのこ にんじん にら コーン ながねぎ にんにく 生姜 ほししいたけ ほうれんそう	6年生からのリクエスト給食 について♪ 今月は、ジャンボぎょうざ・AB Cスープ・手作りソーセージ・ 家常豆腐丼・みそラーメン・フ レンチトースト・豆パラダイ ス・キムタクごはん・麦春巻き を取り入れました。来月も6年 生からのリクエストメニューが たくさん給食に出ます。楽しみ にしてください！
21	火	○	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 じゃがいも こんにやく サラダゆ せんとう	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ チンゲンサイ 生姜 ほししいたけ こまつな くだもの	
22	水	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら とりにく あおだいず だいず	パン せんとう バター サラダゆ じゃがいも ごまあぶら でんぶん	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく 生姜 たけのこ ピーマン	
23	木	○	ぶたにく たまご とりにく とりがら チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ せんとう こむぎこ	はくさいキムチ コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ 生姜 キャベツ もやし こまつな くだもの	だんらん給食6-1
24	金		だいず かえりにぼし とりにく わかめ とうふ さばぶし さけ	しちぶ米 でんぶん サラダゆ せんとう ごま ふ マヨネーズ さいも こんにやく	はくさい ながねぎ 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	和食器給食けやき
27	月	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ とりがら いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ さいも サラダゆ こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ 生姜 にんにく セロリ キャベツ れんこん ごぼう もやし こまつな くだもの	だんらん給食6-2
28	火		わかめ あぶらあげ さばぶし ししゃも ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも マヨネーズ パンこ ごまあぶら せんとう でんぶん	ながねぎ はくさい たけのこ ピーマン チンゲンサイ 生姜	中国では、白菜・豆腐・大根 の三つを養生三宝と言いま す。風邪予防や咳を止める 効果があります。

牛乳欄 → ○牛乳

＜給食費のお知らせ＞

2月10日(金)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 11,840円 2年生 9,680円 3.4年生 9,810円 5.6年10,840円です。

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