

2月 予定献立表

平成28年度

給食回数 20 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(水)	○	ご飯 みぞれ汁 まめっこつくね 車麩の卵とじ	豚肉 油揚げ けずり節 昆布 鶏肉 青大豆 大豆 味噌 スキムミルク 卵 牛乳	七分米 しらたき ごま油 でん粉 マヨネーズ 油 車麩 砂糖	大根 えのきたけ にんじん ごぼう れんこん 長ねぎ 小松菜 生姜 玉ねぎ なら	<p>2日(木)大豆ご飯 2月3日は節分です。 節分は季節の節を分ける ということで、暦の上では この日を境に冬から春に なります。 節分には豆まきをし、年の 数だけ大豆を食べるという 昔からの習慣があります。 この日の献立は節分にち なみ、炒り大豆を炊き込ん だご飯です。大豆の香ば しい香りがします。</p> 
2(木)	○	大豆ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼き じゃが芋と豚挽の炒め物 デコボン	炒り大豆 味噌 けずり節 昆布 いわし 豚肉 牛乳	七分米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋	大根 小松菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんじん さやいんげん デコボン	
3(金)	○	スタミナ丼 わかめスープ ごま和え風 りんご	豚肉 昆布 わかめ 豆腐 牛乳	七分米 こんにやく 油 砂糖 ごま 練りごま	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ りんご	
6(月)	○	油揚げご飯 清汁 ししゃもの磯辺揚げ 大根のそぼろ煮 みかん	油揚げ けずり節 昆布 豆腐 ししゃも 青のり 卵 鶏肉 牛乳	七分米 ごま 砂糖 小麦粉 油 でん粉	にんじん 小松菜 長ねぎ 大根 玉ねぎ さやいんげん 生姜 みかん	
7(火)	○	フレンチトースト ビーンズシチュー 野菜とツナのソテー りんご	卵 牛乳 大豆 豚肉 鶏ガラ スキムミルク まぐろ油漬け	パン 砂糖 バター じゃが芋 油 小麦粉 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ キャベツ ほうれん草 りんご	
8(水)	○	キムチチャーハン わかめと卵のスープ 揚げぎょうざ	豚肉 わかめ 卵 昆布 スキムミルク 牛乳	七分米 米粒麦 ごま油 油 ごま でん粉 餃子の皮 小麦粉	白菜キムチ にんじん ピーマン 長ねぎ もやし 小松菜 白菜 なら にんにく 生姜	
9(木)	○	ジャージャー麺 チンゲン菜のスープ れんこんの甘酢炒め	豚肉 味噌 昆布 豆腐 ハム 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま油 砂糖 でん粉 ラー油 ごま	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 生姜 にんにく 長ねぎ チンゲン菜 もやし 切り干し大根 れんこん	
10(金)	ヨ	ご飯 のっぺい汁 鯖の味噌煮 ひじきのそぼろ炒め	鶏肉 豆腐 昆布 鯖 ひじき 豚肉 ヨーグルト	七分米 里芋 こんにやく 油 でん粉 砂糖 ごま油	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 小松菜 にんにく	
13(月)	○	えびと野菜のピラフ トマトスープ タンドリーチキン じゃが芋のソテー	えび ベーコン 鶏ガラ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	七分米 油 バター じゃが芋 オリーブ油	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく 生姜 トマトピューレ ホールトマト トマトジュース ブロッコリー	
14(火)	○	セルフサンド(チリコンカン) 野菜スープ 三中〜ズケーキ	金時豆 豚肉 鶏肉 昆布 クリームチーズ 卵 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 チョコチップ	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく ホールトマト にんじん 白菜 セロリー レモン	
15(水)	○	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め いちご	生揚げ わかめ 味噌 昆布 豚肉 牛乳	七分米 砂糖 油 ごま油 でん粉	切り干し大根 小松菜 玉ねぎ 生姜 にんにく きくらげ にんじん チンゲン菜 もやし キャベツ いちご	
16(木)	○	ごま汁うどん がんもと玉こん煮 三中アップルオブギョーザ	鶏肉 昆布 けずり節 がんもどき チーズ 牛乳	うどん 油 練りごま ごま 砂糖 ごま油 こんにやく 餃子の皮 りんごジャム 小麦粉	もやし 小松菜 にんじん にんにく	
17(金)	○	ふりかけご飯 けんちん汁 鯖の幽庵焼き うどと油揚げの煮物 みかん	ちりめんじゃこ けずり節 青のり 豆腐 昆布 鯖 油揚げ 牛乳	七分米 砂糖 ごま 油 里芋 こんにやく ごま油	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ ゆず うど 白菜 小松菜 みかん	
20(月)	○	タコライス もずくのかき玉汁 フルーツミックスのヨーグルトかけ	豚肉 チーズ もずく 卵 豆腐 昆布 ヨーグルト 牛乳	七分米 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ 長ねぎ 小松菜 ミックスフルーツ	
21(火)	○	食パン 手作りりんごジャム ポトフ ラザニア	豚肉 昆布 鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク チーズ	パン 砂糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 リボンパスタ	りんご レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく マッシュルーム ホールトマト	
22(水)	○	ご飯 味噌汁 とんかつ 野菜ソテー ぼんかん	生揚げ 味噌 昆布 豚肉 卵 牛乳	七分米 小麦粉 パン粉 油 でん粉	白菜 長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 ぼんかん	
23(木)	○	醤油ラーメン 煮豚チャーシュー 生揚げとニラの炒め物 いよかん	鶏ガラ 豚肉 生揚げ 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 油	もやし たけのこ にんじん 小松菜 干しいたけ にんにく 生姜 長ねぎ なら キャベツ いよかん	
24(金)	○	ご飯 三平汁 鶏の七味焼き おから煮	鮭 生揚げ 昆布 鶏肉 おから 豚肉 油揚げ 牛乳	七分米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま 油	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 ごぼう	
27(月)	ヨ	ご飯 肉団子汁 さんまのみりん干し 切り干し大根煮	豚肉 卵 スキムミルク 味噌 昆布 さつま揚げ さんまのみりん干し ヨーグルト	七分米 でん粉 砂糖 油	長ねぎ 生姜 にんじん 白菜 ほうれん草 切り干し大根 小松菜	
28(火)	○	トマトライスホワイトソースかけ ポイル野菜 ビーンズグラッセ りんご	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 金時豆 白いんげん豆	七分米 バター 油 小麦粉 こんにやく ドレッシング 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし 小松菜 りんご	

16日(木)
三中アップルオブギョーザ
三中調理部とのコラボメ
ニューです。

餃子の皮でりんごジャムと
チーズを包んで作ります。
デザート感覚で食べられ
る揚げ餃子です。



17日(金)
うどと油揚げの煮物
武蔵野市特産の「うど」が
出ます！

うどは育てるのが難しい
野菜なので作っている農
家も少なくなりましたが、
みなさんに昔からの市の
特産品である「うど」を味
わってもらうために市内農
家の方に協力していただ
きました。



今年度も終わりに近づい
てきました。3年生は、卒
業式まで残り少なくなっ
てきました。そこで今月は、
ラーメンやタコライスなど
人気メニューを多く取り入
れました。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

*都合により材料が変更になることがあります

月平均栄養価 エネルギー 848kcal たんぱく質 35.8g 脂質 26.8g