

2月予定献立表

《今月のめあて》

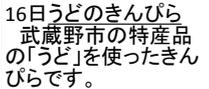
しょじのマナーをまもろう！

平成28年度2月

給食回数 20 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ン 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 水	あんかけやきそば きんぴらにしたらたまごかけ	○	ぶたにくい えび ベーコン とうふ きなこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ しらたまご さとう	にんじん たまねぎ たけのこ もやし ほんしめじ ピーマン しょうが ごぼう いんげん れんこん	1日白玉きなこかけ 白玉粉に木綿豆腐を 混ぜて作ります。な めらかな軟らかい食 感です。
2 木	ピザパン スープ とりにくとカリフラワーのいためもの かんきつい	○	ピザチーズ ベーコン ウィンナー 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 ピーマン キャベツ にんじん こまつな にんにく カリフラワー ブロッコリー しょうが みかん	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
3 金	きびごはん てっかみそ すましじる ぶりのてりやき きゃべつのおかか に いちご	○	だいず わかめ こんぶ ぶり かつおぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい もちきび さとう いりごま あぶら	きりぼしだいこん ながねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん いちご	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
6 月	ごはん もずくのすましじる チキンカツ(みそだれ) おからにミカンジュース	ミ	もずくとりにく おから あぶらあげ	しちぶまい こむぎこ パンこ あぶら さとうゴマペースト	もやし チンゲンサイ ながねぎ にんじん しょうが ごぼう こまつな みかんジュース	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
7 火	ブルコギぶたどん ちゅうかスープ いそペポテト かんきつい	○	ぶたにく とうふ なまわかめ あおのり ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ ごまあぶら さとういりごま じゃがいも	たまねぎ なら キャベツ にんにく はくさい たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんじん デコボン	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
8 水	わかめごはん けんちんじる さけのさざれやき もやしとほうれんそうソテー いちご	○	わかめ とりにく とうふ さけ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら マヨネーズ パンこ バター あぶら	きりぼしだいこん にんじん ごぼう ながねぎ もやし ほうれんそう いちご	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
9 木	カレーうどん かみかみやさい スイートポテト	○	とりにく するめきざみ たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ ごまあぶら いりごま さつまいも バター さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう れんこん こまつな	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
10 金	にしよごはん すましじる じゃがいもソテー いちご	○	たまご ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ ほうれんそう にんじん いんげん いちご	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
13 月	ごはん さつまじる あじフライ もやしのあまずに かんきつい	○	ぶたにく なまあげ あじ ぎゅうにゅう	しちぶまい さつまいも こんにやく あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん ながねぎ もやし だいこん こまつな ほんかん	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
14 火	ココアあげパン ぶたにくのロベールふう キャベツとツナのいためもの かんきつい	○	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう バター ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト いんげん キャベツ ほうれんそう デコボン	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
15 水	にくみそジャージャーめん おんやさい きんときまめのあまに いちご	○	ぶたにく ちりめんじゃこ 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 しょうが はくさい チンゲンサイ いちご	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
16 木	げんまいごはん 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 かんきつい	○	あぶらあげ わかめ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい はつがげんまい こむぎこ あぶら さといも さとう ごまあぶら いりごま	キャベツ ながねぎ しょうが にんにくにんじん ピーマン だいこん うど こまつな みかん	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
17 金	チリライス ポイルやさい いちご	○	きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら バター さとう こんにやく	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ もやし こまつな いちご	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
20 月	にんじんごはん いかやき おでん かんきつい	○	こんぶ いか ウィンナー あげボール ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さといも こんにやく さとう	にんじん だいこん はつさく	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
21 火	まめいりごはん わふうやさいスープ にくとうふ いちご	○	だいず ベーコン ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら いとこんにやく さとう	ホールコーン ながねぎ だいこん にんじん こまつな はくさい なら にんにくいちご	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
22 水	スコーン ポトフ めかじきのからあげ せんきりじゃがいもいため	○	スキムミルク たまご ぎゅうにゅう ウィンナー めかじき ぶたにく	こむぎこ バター さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにくいんげん	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
23 木	タンタンうどん あつあげとうふのもの しろいんげんまめりんごあまに	○	ぶたにく だいず なまあげ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ゴマペースト いりごま あぶら さとう かたくりこ	もやし たまねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな たけのこ だいこん りんご	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
24 金	おやこどん やさいチップス だいこんとこんぶのもの	○	とりにく たまご ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	たまねぎ こまつな れんこん ごぼう だいこん いんげん にんじん しょうが	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
27 月	にんにくライス はるさめのスープ タンドリーチキン やさいソテー かんきつい	○	とうふ とりにく プレーンヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ バター あぶら はるさめ マヨネーズ ごまあぶら	にんにくにんじん パセリ きくらげ ながねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ ピーマン デコボン	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。
28 火	カレーパン わふうおしむぎいりスープ やさいソテー いちご	○	ぶたにく ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	ミルクパン あぶら こむぎこ パンこ おしむぎ じゃがいも	たまねぎ にんにく キャベツ にんじ ん セロリ ホールトマト こまつな トマトジュース もやし いちご	3日節分 立春の前日で、季 節の変わり目の行 事です。冬から春に 移り変わる時期は、 体調を崩しやすい ため、生命力が強 いとされる豆をまい て、邪気を払う習慣 があります。



○・・・牛乳 ミ・・・ミカンジュース

今月の平均栄養価

エネルギー623kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.6g

献立(食材)は都合により変更される事もあります。