

# 2月予定献立表



《今月のめあて》

なんでも食べて じょうぶな体をつくろう！

平成29年度2月

給食回数 19 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 木	ごはん すきやきに さといもといんげんのごまに みそしる ヨーグルト	ヨ	ぶたにく とうふ なまわかめ あぶらあげ みそ にぼし ヨーグルト	七分米 しらたき さとう あぶら さといも すりごま	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい ほししいたけ かんびょう ほうれんそう さやいんげん	2月3日は節分 節分は、もともと立春・ 立夏・立秋・立冬の前日 のことで、「季節を分ける」 節目となる日です。現在 では、特に立春の前日の ことをさし、豆まきをして鬼 (邪気)をはらう行事などが 行われます。
2 金	ごはん いわしのだいへんしんふくほうちソース にびたし みそ汁	○	イワシ いりだいず ベーコン かつおぶし あぶらあげ みそ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん あぶら さとう すりごま	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ながねぎ しょうが にんにく はくさい こまつな だいこん	
5 月	かんびょうごはん ほうれんそうのりあえ とりてりやき すまじる	○	とりにく のり かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま ごまあぶら ふ	かんびょう にんじん さやいんげん ながねぎ ほうれんそう えのきだけ もやし はくさい こまつな	
6 火	ホワイトソースパン ポイルやさしいオニオンドレッシング チキンとやさしいトマトスープ	○	たまご ハム ぎゅうにゅう ピザチーズ とりにく しろいんげんまめ	きょうりきこ さとう パター ちゅうりきこ こんにやく あぶら じゃがいも	ホールコーン ほうれんそう キャベツ ブロッコリー にんじん もやし トマト たまねぎ セロリー トマトジュース	6年生が献立をたてました
7 水	だいずとあおなのチャーハン ナムル サモサ ちゅうかスープ	○	だいず とりにく ツナかん しらすぼし とうふ たまご だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら すりごま ごまあぶら さとう じゃがいも ぎょうざのかわ はるさめ	にんじん ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんにく たまねぎ たけのこ はくさい	
8 木	スパゲティカレーソース おんやさい ジャーマンポテト	○	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ベーコン	スパゲッティ あぶら ちゅうりきこ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー にんにく セロリー キャベツ もやし こまつな れんこん パセリ	
9 金	ごはん さかなのしょうがやきふう やさいソテー みそしる	○	ひじき なまわかめ みそ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 ごま あぶら ごまあぶら でんぶん	しょうが はねぎ キャベツ もやし こまつな かぶ きりぼしだいこん	
13 火	もちごめいりごはん さけのムニエル とんじる ほうれんそうとちくわのごまに	○	さけ ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 もち米 ちゅうりきこ バター こんにやく すりごま	ほうれんそう にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	13日 6年2組 ・もち米入りごはん ・鮭のムニエル ・ほうれん草と 竹輪のごま煮
14 水	バターライス ポークストロガノフ ミネストローネスープ キャロブシフォンケーキ	○	ぶたにく ヨーグルト ベーコン だしコブ たまご ぎゅうにゅう	七分米 パター ちゅうりきこ なまクリーム パスタ さとう はくりきこ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ キャベツ さやいんげん セロリー にんにく トマト	
15 木	にくまん やさいソテー ちゅうかコーンスープ	○	ぶたひきにく たまご だしコブ ぎゅうにゅう	きょうりきこ はくりきこ さとう ごまあぶら でんぶん	たけのこ ながねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん クリームコーン たまねぎ	
16 金	ふりかけごはん すまじる とりのさかむし ほうれんそうにびたし さつまいもレモンに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とりにく みそ とうふ なまわかめ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 米粉麦 あぶら ごま さとう さつまいも バター ふ	にんじん しょうが ほうれんそう しゅんぎく もやし レモン ながねぎ	27日 6年1組 ・ごはん ・揚げ餃子 ・白菜の煮浸し ・みそ汁 ・いちご ・低温殺菌牛乳
19 月	ごはん ししゃものカリカリやき やながわふうひきにくたまご ブロッコリーごまだれ みそしる	麦	たまご ぶたひきにく ししゃも みそ あぶらあげ なまわかめ えちごみそ かつおぶし だしコブ	七分米 あぶら さとう ごまペースト ごま	ごぼう にんじん さやいんげん ブロッコリー きりぼしだいこん ながねぎ	
20 火	むしどりのフナー あげとうもろこし あおなとこんにやくのソテー ベトナムふうはるまき	○	とりにく だしコブ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	ビーフン はるまきのかわ さとう はるさめ ごまあぶら ごま でんぶん あぶら こんにやく	はくさい にんじん しめじ いら たけのこ もやし ほししいたけ ながねぎ しょうが ホールコーン ほうれんそう	20日 世界の給食 ベトナム料理  ベトナムで作り食べられ ている料理です。中国文化 や植民地時代のフランス 文化などの影響を受けて おり、あまりクセがなくマイル ドな味付けが特徴です。
21 水	みそにこみうどん かぶのにびたし レモンケーキ	○	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	うどん こんにやく はくりきこ バター さとう	かぼちゃ にんじん ごぼう ながねぎ かぶ レモン	
22 木	カレーピラフ ほねつきにく おんやさい ポテトチーズスープ	○	ハム ぎゅうにゅう チーズ ぶたひきにく ベーコン たまご ちりめんじゃこ だしコブ	七分米 パター あぶら ばんこ ちゅうりきこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく ごぼう キャベツ もやし こまつな れんこん セロリー	22日 マンガや絵本に登場 する献立をとり入れまし た
23 金	だいずとじゃこのごはん さかなのコーンびかた みそしる うどとれんこんのきんぴら	○	きりこぶ だいず ちりめんじゃこ みそ メルルサ たまご なまわかめ とうふ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ちゅうりきこ ごまあぶら	かんびょう クリームコーン れんこん うど にんじん さやいんげん はくさい	
26 月	かやくごはん みそしる ささみのさざれやき あおなとエリンギのオイスターいため	○	あぶらあげ とりにく とうふ なまわかめ みそ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 さとう マヨネーズ ばんこ でんぶん	ほししいたけ にんじん さやいんげん エリンギ こまつな もやし ながねぎ きりぼしだいこん	骨付き肉 「はじめ人間ギャートルズ」 ポテトチーズスープ 「アルプスの少女ハイジ」
27 火	ごはん あげぎょうざ はくさいのにびたし みそしる いちご	○	ぶたひきにく ちりめんじゃこ きりこぶ かつおぶし とうふ みそ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 ぎょうざのかわ ごまあぶら でんぶん ちゅうりきこ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ いら はくさい にんじん もやし だいこん いちご	
28 水	ごはん ふゆのドライカレー ポイルやさいわふうドレッシング きよみオレンジ	○	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら ごまあぶら	れんこん にんじん ながねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー ホールコーン レモン きよみオレンジ	※骨付き肉は「ごぼう」を 骨にみたてました。

月平均栄養価 エネルギー 615kcal たんぱく質 27.2g

献立は都合により変更される事もあります。

## 2月1日～7日は生活習慣病予防週間です

生活習慣病とは、食事・運動・休養・飲酒や喫煙などの「生活習慣」が深く関係する疾患のことです。多くは生活習慣を見直せば予防できる場合が多いと言われています。長年の生活習慣を大人になってから変えることは

難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身に付けさせることが大切です。