

2月予定献立表

平成29年度

今月のめあて **なんでもたべて じょうぶなからだをつくろう!**

給食回数 19回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こ ン だ て 名	牛乳	つ か う も の (材料)			作り方・その他
				血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
1	木	むぎごはん みそしる さけしおこうじやき さといもといかののもの	○	わかめ なまあげ みそ だしけずり こんぶ さけ いか ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ こめこうじ あぶら さといも じゃがいも さとう	たまねぎ こまつな にんじん	
2	金	なのはなごはん (ごはん・なのはなのぐ) よしのじる とりのさいきょうやき はくさいとあぶらあげのもの	ヨ	こんぶ たまご とうふ だしけずり とりにく みそ あぶらあげ ヨーグルト	七分米 あぶら さとう でんぶん	なのはな にんじん こまつな ほうれんそう えのきたけ はくさい にら	3日は節分です。 節分とは、立春の前日で季節の分かれ目です。冬から春に変わるこの時期は体調を崩しやすいので、十分な食事と休養を心がけましょう。
5	月	タコライス (ごはん・キャベツ・にく・ソース) コーンいりやさいスープ するめのおんサラダ	○	ぶたにく だしけずり こんぶ いか ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ ホールトマト レモン ホールコーン ながねぎ だいこん にんじん こまつな もやし ほうれんそう	15日隠し高野豆腐 酢豚の味付けで肉の代わりに高野豆腐を揚げて作ります。
6	火	スアンラアタンつけめん ウインナーとポテトソー みかん	○	ぶたにく たまご だしけずり レバーソーセージ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも さとう	キャベツ チンゲンツァイ にんじん えのきたけ きくらげ しょうが みかん	28日キャロブクリーム キャロブとは、イナゴ豆の木です。豆の外側部分のさやを蒸して、細かい粉末にひいたものを、キャロブ粉といいますが、これを牛乳や卵、小麦粉、砂糖などと一緒にして、火にかけて固まるまで混ぜます。パンに塗って食べます。
7	水	むすびパン カレードポーク ポイルキャベツ ホワイトシチュー いちご	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム とりがら	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム いちご	
8	木	むぎごはん わかめのスープ にらまんじゅう ちゅうがソテー	○	わかめ こんぶ だしけずり ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ ごま ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ はるさめ さとう	もやし ながねぎ にんじん にんにく にら たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ ごぼう	
9	金	カレーライス ささみフライ ポイルやさい	○	ぶたにく レバーソーセージ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう パンこ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	
13	火	ごはん みそしる メルルーサあまずあんかけ やさいさつとに	○	なまあげ みそ こんぶ だしけずり メルルーサ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 さといも こむぎこ あぶら さとう でんぶん	だいこん ながねぎ にんじん はくさい こまつな	
14	水	ながさきチャンポン なまあげときのこのいためもの チョコココアマフィン みかん	○	ぶたにく とりがら なまあげ ぎゅうにゅう たまご	うどん あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ パター ココア チョコチップ	もやし キャベツ ながねぎ にんじん にんにく しょうが ほんしめじ えのきたけ たけのこ みかん	
15	木	こんぶいりませごはん ほうれんそうのスープ かくしこうやどうふ	○	こんぶ とりにく とうふ だしけずり こうやどうふ うずらたまご ぎゅうにゅう レバーソーセージ	七分米 あぶら さとう でんぶん	にんじん しょうが ほうれんそう ながねぎ グリーンピース たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく	
16	金	やきぶたチャーハン ワンタンスープ しおにこどうふ ぼんかん	○	やきぶた とりにく だしけずり こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん グリーンピース たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ しょうが にら にんにく ぼんかん	卒業をお祝いして "6年生のバイキング給食" が始まります。
19	月	むぎごはん みそしる ふりかけ さわらのこうみやき はくさいのあまずに	ヨ	ぶたにく なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり さわら ヨーグルト	七分米 おしむぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら しるすりごま	だいこん えのきたけ こまつな にんじん ながねぎ しょうが にんにく はくさい もやし	バイキング給食の目的は、健康的な食生活とマナーを身に付けることです。いつもと違う雰囲気の中で楽しみながら学びます。
20	火	くろまめごはん やさしいスープ チーズ入りハンバーグ きりぼしだいこんのカレーに	○	くろまめ だしけずり こんぶ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ	七分米 もちきび さとう パンこ あぶら	ほうれんそう だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ きりぼしだいこん	16日 一小・井之頭小 23日 二小・四小
21	水	スパゲッティミートソース こまつなスープ キャベツといかのいためもの	○	ぶたにく だいたず だしけずり こんぶ いか ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト たけのこ だいこん こまつな キャベツ もやし	
22	木	ぶたたまどん (ごはん・ぶたたまのぐ) こうやどうふのあげに りんご	○	ぶたにく たまご だしけずり こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん ごま	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう にんじん ブロッコリー りんご	
23	金	カレーピラフ ビーンズスープ とうふのケチャップに ぼんかん	○	ぶたにく とりにく きんときまめ だしけずり こんぶ とうふ えび ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら アルファベットパスタ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ぼんかん	心にのこる給食は。
26	月	むぎごはん けんちんじる にくだんごのちゅうかいため こんにやくのときに	○	ぶたにく とうふ だしけずり こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さといも こんにやく ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	にんじん ながねぎ たまねぎ ブロッコリー ほししいたけ にんにく しょうが たけのこ	6年生 リクエストメニュー ★5日タコライス ★6日スアンラアタンつけめん ★9日カレーライス ★27日にくもりうどん
27	火	にくもりうどん ゆでやさい(かて) ししゃものいそべあげ ぼんかん	○	ぶたにく だしけずり ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん ぼんかん	給食に登場する様々な料理を食べながら、食の幅を広げてもらいたいと思います。
28	水	しょくパン キャロブクリーム ABCスープ とうふハンバーグ ポテトソー	○	ぎゅうにゅう たまご だいたず なまクリーム とりにく とりがら ぶたにく とうふ だしけずり	しょくパン さとう こむぎこ でんぶん キャロブ パター アルファベットパスタ あぶら パンこ じゃがいも オリブあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム にんにく ながねぎ しょうが ほししいたけ ホールコーン パセリ	

牛乳らー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 都合により材料を変更することがあります。今月の平均(中学年)エネルギー644kcal タンパク質28g 脂質20.2g