



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29年度2月

給食回数 19 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 木	のぎわなどじゃこのごはん すまじるとりのからあげ きりほしのおんやさいくだもの		じゃこ とりにく わかめ とうふ さばぶし	しちぶ米 むぎ ごま ごむぎこ サラダゆ ふ でんぶん せんとう(洗糖) ごまあぶら	のぎわなづけ はくさい ながねぎ にんにく 生姜 きりほしだいこん にんじん もやし こまつな くだもの	和食器5-2
2 金	むぎごはん てつかみそ たぬきじる いわしのチーズバーグ もやしのおんやさいヨーグルト		いりだいず みそ ぶたにく とりがら いわし スキムミルク チーズ かまぼこヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ せんとう ごま こんにやく ごまあぶら パンこ サラダゆ	はくさい だいこん ごぼう こまつな 生姜 たまねぎ にんじん ながねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ	和食器3-3
5 月	はくさいとあぶらあげのうどん やさいのソテー こむぎふすまいりドーナツ	○	あぶらあげ ぶたにく さばぶし いか ぎゅうにゅう たまご	なまうどん せんとう ごまあぶら ふすま こむぎこ バター あまなつう サラダゆ	にんじん ながねぎ はくさい キャベツ もやし たまねぎ こまつな にんにく	中国では、白菜・豆腐・大根の三つを養生三宝と言ひ、風邪予防に重宝されます。
6 火	ヤーコンめし みそしる ししゃものさざれやき にくじゃが		こぶ とりにく あぶらあげ わかめ みそ さばぶし ししゃも ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 ごまあぶら ごま マヨネーズ パンこ じゃがいも こんにやく サラダゆ せんとう	ヤーコン キャベツ だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	まごわやさしい
7 水	ガーリックトースト ホワイトシチュー ウインナーおんサラダ	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら ウインナー	パン バター じゃがいも こむぎこ サラダゆ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな	てづくりのホワイトルーは、子供たちに人気の、体が温まるメニューです！
8 木	ごはん すまじる つくねのうめソース ぶたにくとぎやべつのみそいため くだもの		とうふ わかめ さばぶし とりにく たまご スキムミルク ぶたにく みそ	しちぶ米 ふ ごまあぶら パンこ せんとう ごま サラダゆ	ながねぎ たけのこ たまねぎ うめ にんじん キャベツ もやし ごぼう こまつな 生姜 くだもの	給食から見える世界で4-3が考えてくれた献立です。三尾さんのねり梅を使ったオリジナルメニューです！
9 金	かじょうどうふどん じゃこことこんにやくのソテー きんときまめのあまに	○	ぶたにく なまあげ みそ とりがら じゃこ とりにく 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 こんにやく	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 チンゲンサイ もやし	豆が潰れないように、丁寧に煮て作ります。豆の味がわかるように味付けします。
13 火	あんかけチャーハン えびあげきょうざ おんやさい	○	たまご ぶたにく とりがら えび あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん きょうざのかわ	ながねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ しめじ チンゲンサイ 生姜 ほししいたけ たまねぎ	給食から見える世界で4-2が考えてくれた献立です。えびの揚げきょうざは、食感が楽しいメニューです！
14 水	むぎごはん もずくみそじる とりのしちみやき ひじきのいりに くだもの		もずく あぶらあげ とうふ みそ さばぶし とりにく ひじき さつまあげ ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ せんとう ごまあぶら ごま サラダゆ	しめじ だいこん ながねぎ 生姜 にんじん たけのこ こまつな くだもの	★今月の栄養価★ エネルギー 617kcal たんぱく質 25.1g 脂 肪 20.5g
15 木	フレンチトースト ポルシチ まめ！パラダイス	○	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 ビーマン	
16 金	こんさいごはん はるさめスープ さけのこめこうじやき ぶたにくときのこのおんサラダ ヨーグルト		あぶらあげ とうふ さばぶし さけ ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう ごま はるさめ こうじ サラダゆ ごまあぶら	れんこん にんじん たけのこ ながねぎ チンゲンサイ しめじ えのき ほししいたけ だいずもやし こまつな	給食から見える世界で4-1が考えてくれた献立です。根菜ごはんは、野菜のうま味を感じます。
19 月	ジャージャーめん こんにやくのいためあえ もやしのおんやさい	○	ぶたにく みそ とりがら さばぶし けずりぶし かまぼこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら せんとう でんぶん こんにやく サラダゆ	ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん 生姜 こまつな もやし キャベツ チンゲンサイ	みそと長ねぎをよく炒めて、練りみそを作ります。長ねぎの甘みと、みその香ばしさがおいしいメニューです。
20 火	むぎごはん じゃこふりかけ みそしる ぶたのかに ブロッコリーのオイスターいため くだもの		じゃこ けずりぶし あおのり あぶらあげ みそ さばぶし ぶたにく ちくわ	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう ごま ごまあぶら	にんじん はくさい だいこん こまつな ながねぎ 生姜 ごぼう たけのこ いんげん ブロッコリー もやし くだもの	だんらん給食6-1
21 水	ミルクコッペ きやべつりいコンスープ てづくりソーセージ こまつなといとこんにやくのソテー	○	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム あぶらあげ	パン サラダゆ こむぎこ バター パンこ こんにやく ごまあぶら	コーン たまねぎ セロリ にんじん キャベツ にんにく こまつな れんこん しめじ	てづくりソーセージは、アルミホイルに一つずつ包んで作ります。ジュシーでうま味たっぷりのソーセージです！
22 木	レバーソーセージカレー ふくじんづけのソテー かみかみおんやさい くだもの	○	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 さとも 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
23 金	キムタクごはん わかめスープ むぎはるまき ごぼうとこんにやくのソテー	○	ぶたにく わかめ とりにく とりがら チーズ やきぶた 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 こんにやく	はくさい キムチ たまねぎ にんじん 生姜 たけのこ ほししいたけ はくさい ごぼう えのき	だんらん給食6-3
26 月	みそラーメン あつあげとだいこんのそぼろに くだもの	○	ぶたにく みそ とりがら さばぶし なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら せんとう でんぶん	キャベツ もやし たけのこ にんじん たら コーン ながねぎ にんにく 生姜 ほししいたけ だいこん たまねぎ こまつな くだもの	6年生がたくさんのリクエストをくれました！今月からは揚げやドーナツ、ジャージャー麺や角煮などがリクエスト献立です！まだまだ3月に出るので楽しみに♪
27 火	わかめごはん いなかじる とりのおうごんやき ひじきとツナのソテー ヨーグルト		わかめ ぶたにく なまあげ さばぶし こぶ とりにく たまご ツナ ひじき ヨーグルト	しちぶ米 こめつぶむぎ こんにやく ごまあぶら サラダゆ	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	けやき学級6年生 校長先生との会食
28 水	あげパン ABCスープ やさいソテー	○	ぶたにく とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン せんとう サラダゆ パスタ ごまあぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ トマト チンゲンサイ レモン	あげパン・ABCスープは6年生からのリクエストです！1番人気のメニューです！

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

＜給食費のお知らせ＞

2月13日(火)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 12,360円 2年生 10,200円 3.4年生 10,350円 5.6年11,400円です。