



2月予定献立表

《今月のめあて》

わだいをかんがえ、たのしいしょくじにしよう！



平成29年度

給食回数 19 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			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	ハヤシライス ボイルやさいわふうドレッシングりんご	○	ぶたにくとりが わかめぎゅうにゅう	しちがまい むぎ あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ はくさい もやし こまつな りんご	2日(金) 【節分メニュー】 いわしの大変身 福は内ソース 福は内ソースは、節分豆を使って作ります。	
2 金	だいずごはん みそしる いわしのだいへんしんふくはうちソース おんやさい みかん		だいず なまわかめ とうふ みそ けずりぶし いわし いりだいず ベーコン やきぶた	しちがまい もちごめ あぶら ごま でんぶん さとう	はくさい こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけしょうが にんにく キャベツ みかん		
5 月	ピザホットサンド さかなボールシチュー はくさいとひきにくのいために	○	ベーコン チーズ メルルーサぎゅうにゅう スキムミルク みそ とりがら ぶたにく ひじきぎゅうにゅう	パン なまパンこ でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごまあぶら さとう	たまねぎ ピーマン れんこん にんじん キャベツコーン はくさい たけのこ チンゲンサイ しょうが		
6 火	のざわなごはん みそしる あつやきたまご いりどり ぼんかん		もずく みそ けずりぶし たまご とうふ とりにく	しちがまい あぶら ごま おふ さとう ごまあぶら さといも こんにやく	のざわなづけ はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう たけのこ いんげん ぼんかん		
7 水	やきそばごもくあんかけ ジャンボぎょうざ こんにやくおほか炒め	○	ぶたにくとりがら ひじき けずりぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん ぎゅうざのかわ こむぎこ あぶら こんにやく さとう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな にんにく しょうが はくさい いら ながねぎ		
8 木	ごはん みだくさんじる さばのカレーやき ひじきのいためもの ヨーグルト		なまあげ けずりぶし さば ひじき とりにく あぶらあげ ヨーグルト	しちがまい じゃがいも こんにやく ごまあぶら あぶら	にんじん ながねぎ だいこん こまつな たまねぎ にんにく	6年生 リクエストメニュー 2月、3月で6年生がリクエストしたメニューが登場します。	2-1 3-1
9 金	ドライカレーライス コンソメスープ かんぴょうのかおりいため	○	だいず ぶたにく ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ パター あぶら むかごこんにやく ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく キャベツ パセリ かんぴょう たけのこ しょうが チンゲンサイ ながねぎ		今月は… 7日ジャンボぎょうざ 14日チョコレート ケーキ 16日ジュース 22日ボイル野菜 28日糰子どん ちくわの磯辺揚げ
13 火	キムチチャーハン やさいたっぷりスープ いかのガーリックやき こうやどうふのあげに	○	ぶたにくとりにくとりがら いか こうやどうふちくわ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちがまい あぶら ごまあぶら パター でんぶん さとう ごま	はくさいキムチ にんじん いら ながねぎ はくさい もやし たまねぎ こまつな セロリ にんにく パセリ いんげん	お楽しみに！！	2-2 3-2
14 水	スパゲッティーミートソース ちゅうかおんサラダ チョコレートケーキ	○	ぶたにく やきぶた ひじき ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲッティー あぶら むかごこんにやく ごまあぶら さとう ごま こむぎこ パター	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ ホールトマト キャベツ もやし こまつな		
15 木	とうにゅういりはなまき にくみそ カンジャースープ カレービーフソテー	○	とうにゅう ぶたにく みそ とりにくとりがら ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん しちがまい じゃがいも ピーマン	ほししいたけ たまねぎ にんじん いら ながねぎ たけのこ しょうが セロリ こまつな にんにく はくさい もやし チンゲンサイ		
16 金	にんじんピラフ ミネストローネスープ タンドリーチキンまたは ぶたにくのパークューソース ブロccoliーしおゆで りんごジュースまたは オレンジジュース		とりにくとりがら ヨーグルト ぶたにく	しちがまい むぎ パター あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース しょうが ピーマン パセリ ブロccoliー りんごジュース オレンジジュース	16日(金) リザーブ給食 子どもたちに、自分が食べたい主菜と飲み物を事前に選んでもらいます。	
19 月	しゃくパン スライスチーズ なのはなのホワイトシチュー やさいのオイスターいため りんご	○	チーズ とりにくとりがら ぎゅうにゅう スキムミルク さつまあげ なまクリーム	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター むかごこんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ なのはな キャベツ こまつな れんこん りんご		4-1 5-1
20 火	じゃこチャーハン おかひみそスープ さけのさざれやき ねぎしおきんぴら	○	ちりめんじゃこ とりにくみそ とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ パター ごまあぶら あぶら さとう マヨネーズ なまパンこ ドライパンこ	ながねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい チンゲンサイ たけのこ れんこん ごぼう		4-2 5-2
21 水	やきそばチリソースかけ なまあげとやさいのごまみそに ビーンズグラッセ	○	とりにくいか なまあげ ぶたにく みそ けずりぶし きんときまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぶん あぶら さといも こんにやく ごまあぶら さとう ごま パター	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが にんにく れんこん にんじん こまつな		
22 木	トマトコンライス わかめスープ とりのももやき ボイルやさいわふうドレッシング	○	ベーコン なまわかめ とりにく とりがら かいそうミックス ぎゅうにゅう	しちがまい パター あぶら でんぶん	たまねぎ コーン パセリ ほししいたけ にんじん しょうが キャベツ もやし れんこん こまつな	22日(木) 6年生お祝い会食会 (お別れバイキング給食) ランチルームで会食します。	6年
23 金	おやこどん みそしるうどのきんぴら	○	とりにくたまご けずりぶし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しちがまい むぎ あぶら さとう	たまねぎ ほししいたけ こまつな はくさい だいこん にんじん チンゲンサイ ながねぎ ごぼううど		
26 月	こくとうパン スープに とうふのグラタン ミルクココア		ウィンナー とりがら とうふ とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム パセリ		1-1 6-1
27 火	ごはん とんじる まぐろアンドンまぐろもどき おんやさい ヨーグルト		ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ けずりぶし かじき こうやどうふ やきぶた ヨーグルト	しちがまい こんにやく じゃがいも あぶら でんぶん さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが いんげん キャベツ	●月平均栄養値● エネルギー 633kcal たんぱく質 26.9g 脂 肪 21.7g	1-2 6-2
28 水	かてうどん ちくわのいそべあげ りんご	○	ぶたにく けずりぶし たまご あおのり ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん りんご		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。