

# 2月 予定献立表

平成29年度

武蔵野市立桜堤調理場

給食回数 19回

| 日     | 牛乳 | 献立名  | 体の血や肉になるもの<br>(赤)                                      | 体の熱や力になるもの<br>(黄)                                | 体の調子を整えるもの<br>(緑)  | 作り方・その他  |
|-------|----|--|--|--|--|--|
| 1(木)  | ○  | ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼き<br>豚肉のねぎ塩きんぴら<br>いちご                | 油揚げ 打ち豆 味噌<br>けずり節 昆布 いわし<br>豚肉 牛乳                     | 七分米 でん粉<br>小麦粉 油<br>砂糖 こんにやく<br>ごま油 ごま           | 大根 小松菜 生姜 ごぼう<br>にんじん れんこん<br>長ねぎ にんにく いちご                                       | 1日(木)<br><u>いわしの蒲焼</u><br>2月3日は節分です。<br>節分は季節の節を分けるということで、こよみの上ではこの日で冬から春になります。節分には豆まきをし、年の数だけ大豆を食べるという昔からの習慣があります。また、玄關に柵の枝と鰯の頭を飾るのにちなみ、この日の献立は、いわしの蒲焼です。                         |
| 2(金)  | ○  | スタミナ丼<br>わかめスープ<br>ぼんかん                            | 豚肉 けずり節<br>昆布 わかめ<br>豆腐 牛乳                             | 七分米 米粒麦<br>こんにやく 油<br>砂糖 ごま油 ごま                  | たけのこ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく 小松菜<br>長ねぎ ぼんかん  |  |
| 5(月)  | ○  | トマトライスホワイトソースかけ<br>ボイル野菜<br>りんご                    | 鶏肉 牛乳<br>スキムミルク<br>生クリーム                               | 七分米 バター 油<br>小麦粉 春雨<br>ドレッシング                    | 玉ねぎ にんじん<br>マッシュルーム キャベツ<br>もやし 小松菜 りんご  |  |
| 6(火)  | ヨ  | ご飯 のっぺい汁<br>さばのごまみそ焼き<br>肉じゃが                      | 豆腐 鶏肉 けずり節<br>昆布 さば 味噌<br>豚肉 ヨーグルト                     | 七分米 こんにやく<br>でん粉 練りごま 砂糖<br>ごま じゃが芋 油            | 大根 にんじん ごぼう<br>長ねぎ 玉ねぎ<br>干しいたけ  |  |
| 7(水)  | ○  | チャーハン 中華スープ<br>揚げぎょうざ                              | 焼き豚 かまぼこ<br>豚肉 スキムミルク<br>えび けずり節 昆布 牛乳                 | 七分米 ごま油<br>餃子の皮 油<br>小麦粉 春雨 ごま                   | にんじん たけのこ 長ねぎ<br>白菜 なら にんにく 生姜<br>小松菜 干しいたけ                                      |   |
| 8(木)  | ○  | ごま汁うどん<br>揚げボールと玉こんに煮<br>三中もちもちグラボテ<br>withマヨチー    | 鶏肉 昆布 けずり節<br>揚げボール ベーコン<br>チーズ 牛乳                     | うどん 油 練りごま<br>ごま 砂糖 ごま油<br>こんにやく 餅<br>じゃが芋 マヨネーズ | もやし 小松菜 にんじん<br>にんにく 玉ねぎ   | 7日(水)揚げぎょうざ<br>国産小麦の皮に具を<br>包んだジャンボ揚げ<br>ぎょうざです。パリパリ<br>した皮の食感をお楽し<br>みください。   |
| 9(金)  | ○  | セルフサンド<br>(コックペバン コリコリミート)<br>野菜のスープ煮 さつま芋揚げ       | 豚肉 大豆 味噌<br>鶏肉 けずり節<br>昆布 牛乳                           | パン 油 さつま芋  | ごぼう 玉ねぎ にんじん<br>キャベツ セロリー かぶ<br>小松菜 にんにく   |   |
| 13(火) | ○  | 豚肉と切り干し大根のご飯<br>実だくさん汁<br>ししゃもの磯辺揚げ<br>打ち豆と切り昆布の煮物 | 豚肉 昆布 けずり節<br>鶏肉 豆腐 油揚げ<br>ししゃも あおのり 卵<br>打ち豆 さつま揚げ 牛乳 | 七分米 砂糖 ごま油<br>小麦粉 油                              | 切り干し大根 にんじん<br>大根 白菜<br>長ねぎ 小松菜  |  |
| 14(水) | ○  | スパゲッティペスカトーレ<br>野菜炒め 三中ズケーキ                        | いか えび ベーコン<br>クリームチーズ 卵<br>ヨーグルト 生クリーム<br>牛乳           | スパゲッティ 油<br>オリーブ油 でん粉<br>ごま油 砂糖<br>小麦粉 チョコチップ    | 玉ねぎ にんじん にんにく<br>マッシュルーム ホールトマト<br>マトビュール キャベツ<br>小松菜 もやし レモン                    | 14日(水)<br><u>三中ズケーキ</u><br>バレンタインデーという<br>ことで、チョコレートの<br>入ったチーズケーキを<br>出します。   |
| 15(木) | ○  | ウィンナーピラフ<br>じゃが芋と野菜のスープ<br>エンパナーダ                  | ウィンナー けずり節 昆布<br>豚肉 スキムミルク<br>チーズ 牛乳                   | 七分米 油 バター<br>じゃが芋 餃子の皮<br>小麦粉 砂糖                 | にんじん 玉ねぎ<br>ホールコーン キャベツ<br>小松菜 にんにく  |  |
| 16(金) | ○  | 鶏ごぼうご飯 清汁<br>鮭のピリ辛味噌焼き<br>大根のそぼろ煮                  | 鶏肉 油揚げ もずく<br>豆腐 けずり節 昆布<br>鮭 味噌 豚肉 牛乳                 | 七分米 油 砂糖<br>ごま油 ごま でん粉                           | にんじん ごぼう 小松菜<br>にんにく 長ねぎ 大根<br>玉ねぎ さやいんげん 生姜                                     | 15日(木)<br><u>エンパナーダ</u><br>ミートパイのようなもの<br>で、皮は小麦粉で作る<br>パンのようなものと、<br>どうもこし粉を使った<br>ものが、具も肉・<br>魚・貝など様々な種類<br>で作ります。今回、給<br>食では、ぎょうざの皮<br>でミートソースを包ん<br>で揚げます。                     |
| 19(月) | ○  | ご飯 味噌汁 松風焼き<br>車麩の卵とじ                              | 生揚げ 味噌 昆布<br>けずり節 鶏肉 豆腐<br>卵 スキムミルク<br>ひじき 牛乳          | 七分米 こんにやく<br>パン粉 ごま 砂糖<br>油 車麩                   | 切り干し大根 小松菜<br>玉ねぎ にんじん なら  |  |
| 20(火) | ○  | 肉味噌ライス<br>根菜たっぷりスープ<br>フルーツミックスのヨーグルトかけ            | 豚肉 大豆 味噌<br>鶏ガラ ヨーグルト<br>牛乳                            | 七分米 ごま 油<br>砂糖 ごま油<br>でん粉 じゃが芋                   | 干しいたけ たけのこ 長ねぎ<br>にんじん なら 生姜 大根<br>ごぼう 玉ねぎ ミックスフルーツ<br>セロリー にんにく 小松菜             |  |
| 21(水) | ○  | カレーうどん<br>うどのきんぴら<br>Mr.ムッシュ                       | 豚肉 けずり節 昆布<br>さつま揚げ ウィンナー<br>チーズ 卵 牛乳                  | うどん 砂糖<br>油 でん粉<br>ごま じゃが芋<br>バター 小麦粉            | にんじん 玉ねぎ<br>長ねぎ ほうれん草<br>ごぼう うど ビーマン   | 21日(水)<br><u>うどのきんぴら</u><br>武蔵野の特産品『う<br>ど』がです！<br>うどは育てるのが難し<br>い野菜ですが、市内の<br>農家さんが給食のた<br>めに一生懸命作って<br>くださいました。<br>2月終わってから5月<br>にかけておいしくた<br>だけます。スツとした、<br>さわやかな香りがする<br>野菜です。 |
| 22(木) | ○  | ご飯 三平汁 とんかつ<br>もやしとコーンの炒め物<br>いよかん                 | 鮭 生揚げ けずり節<br>昆布 豚肉 卵 牛乳                               | 七分米 小麦粉<br>パン粉 油                                 | にんじん 大根 長ねぎ 小松菜<br>ホールコーン もやし<br>キャベツ いよかん                                       |  |
| 23(金) | ○  | コロッケバーガー<br>(丸パン コロッケ)<br>キャベツソテー<br>ミネストローネスープ    | 豚肉 卵 白いんげん豆<br>鶏肉 けずり節<br>昆布 牛乳                        | パン じゃが芋 油<br>小麦粉 パン粉<br>アルファベットパスタ               | 玉ねぎ キャベツ にんじん<br>セロリー にんにく トマトビュール<br>ホールトマト トマトジュース                             |  |
| 26(月) | ○  | ホイコーロー丼 わかめスープ<br>切り干し大根のキムチ炒め                     | 豚肉 味噌 わかめ<br>豆腐 昆布 けずり節<br>鶏肉 牛乳                       | 七分米 ごま油 砂糖<br>でん粉 ごま 油                           | キャベツ 長ねぎ なら たけのこ<br>ビーマン 生姜 にんにく 小松菜<br>切り干し大根 にんじん 玉ねぎ<br>白菜キムチ 干しいたけ もやし       |  |
| 27(火) | ○  | ご飯 ふりかけ 豚汁<br>鶏の七味焼き 炒り豆腐                          | ちりめんじゃこ けずり節<br>あおのり 豚肉 生揚げ<br>味噌 昆布 鶏肉<br>卵 豆腐 牛乳     | 七分米 砂糖 ごま<br>油 こんにやく ごま油                         | にんじん 大根 ごぼう<br>長ねぎ 干しいたけ<br>生姜 小松菜   |  |
| 28(水) | ○  | ご飯 中華コーンスープ<br>魚の甘酢野菜あんかけ<br>野菜の香り炒め いよかん          | 卵 鶏ガラ<br>メルルーサ<br>豚肉 牛乳                                | 七分米 でん粉<br>油 砂糖<br>ごま油 ごま                        | 裏ごしコーン ホールコーン<br>長ねぎ小松菜 玉ねぎ<br>にんじん 生姜干しいたけ<br>たけのこ 長ねぎ にんにく<br>キャベツ 切り干し大根 いよかん | 22日(木)<br><u>とんかつ</u><br>受験生応援メニューで<br>す。みなさん頑張って<br>ください。   |

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

\*都合により材料が変更になることがあります。 \*材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価

エネルギー 860kcal たんぱく質 36.6g 脂質 27.8g