



2月予定献立表

平成29年度

《今月のめあて》

たのしいきゅうしょくにしよう

給食回数 19 回

武蔵野市立桜野小学校

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	たぎこみおこわ きりぼしだいこんのすましじる まめあじのあまからあげ にくじゃが	○	あぶらあげ とりにく こんぶ なまわかめ まめあじ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ごぼう きりぼしだいこん ながねぎ たまねぎ いんげん	2日豆じゃこ(節分メ ニュー)
2 金	きびごはん まめじゃこ かんぴょうとたまねぎのみそしる さわらのしおこじやき とうふのそぼろに	○	だいたい かえりにほし みそ さわら なまあげ ぶたにく あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい もちきび かたくりこ あぶら さとう しろいりごま こうじ	たまねぎ だいこん かんぴょう にんじん たけのこ いんげん しょうが	節分とは立春の前の日 で、季節の分かれ目です。 「鬼はそと～福はうち」 のかけ声で、大豆をまく のは、昔、鬼(おに)の目 に大豆を投げたら見事に 鬼を退治できたという 言い伝えのなごりと言 われています。
5 月	ごはん もずくのすましじる チキンカツ(ソースごま) おからに	○	もずく あつけずりぶし こんぶ とりにく おから あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こむぎこ パンこ あぶら さとう しろすりごま	もやし チンゲンサイ ながねぎ にんじん しょうが ごぼう こまつな ほししいたけ	
6 火	にこみうどん ごぼうのおんやさい しろいんげんまめのパンケーキ	○	とりにく あつけずりぶし しろいんげんまめ たまご ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら しろいりごま こむぎこ さとう バター あまなっとう	たけのこ にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ こまつな ホールコーン ごぼう もやし	
7 水	にんにくライス はるさめのスープ タンドリーチキン やさいソテー	○	とうふ ぶたにく あつけずりぶし とりにく プレーンヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ バター あぶら りょうとうはるさめ マヨネーズ	にんにくにんじん パセリ きくらげ(乾) ながねぎ こまつな しょうが キャベツ カラーピーマン	 からだに悪いものを避けるはらう!
8 木	あわごはん ふりかけ かきたまじる さばのおろしソース あげボールのカレーに	○	ほしひじき じゃこ たまご さば あげボール ぎゅうにゅう	しちぶまい もちあわ さとう ごまあぶら しろいりごま かたくりこ あぶら	ゆかり ねりうめ はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ だいこん しょうが にんじん いんげん	今月は大豆の仲間が いろいろ登場します。
9 金	フレンチトースト はくさいとくにホールスープ ぶたにくとれんこんのいためもの	○	たまご ぎゅうにゅう とりがら ぶたにく	しよくパン さとう バター かたくりこ はるさめ いとこんにやく ごまあぶら	ながねぎ しょうが にんじん はくさい ほうれんそう れんこん たまねぎ いんげん	大豆のほか、白いんげ ん豆(6日パンケーキ)、 金時豆(16日チリライ ス)、おから(5日おから 煮)を使います。
13 火	ごはん とんじる あじフライ キャベツのごまずあえに	○	ぶたにく とうふ みそ あつけずりぶし あじ ぎゅうにゅう	しちぶまい こんにやく あぶら こむぎこ パンこ さとう しろいりごま	ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ だいこん	
14 水	ココアあげパン ぶたにくのロベールふう マッシュポテト コーンソテー	○	ぶたにく とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	コッペパン さとう グラニューとう あぶら バター じゃがいも マカロニ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト いんげん パセリ ホールコーン ほうれんそう キャベツ	 めだのこる給食は。
15 木	にくみそジャージャーめん いとこんにやくのじゃこいため さつまいもとりにごのかさねに	○	ぶたにく だいたい みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ いとこんにやく あぶら さつまいも バター	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが こまつな ごぼう りんご レモン ほしぶどう	★6年生リクエスト メニュー★
16 金	チリライス ポイルやさい いちご	○	きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら バター さとう こんにやく	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ むらさきキャベツ もやし こまつな いちご	19日鶏手羽煮込み 22日ポテトチップス 23日豚肉の生姜焼き 27日武蔵野やさいと 鶏さんのであい
19 月	むぎごはん じゃがいもとわかめのみそしる とりてばにこみ にびたし	○	なまわかめ みそ こんぶ とりにく あぶらあげ かつおぶし あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも さとう かたくりこ	ながねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう	★19日は食育の日です。 箸を使い、姿勢や食器 の置き方などを意識して 食べます。
20 火	バターシュガートースト さつまいものシチュー きのことキャベツのソテー	○	とりにく とりがら ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	しよくパン バター グラニューとう さつまいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ セロリ ほんしめじ カラーピーマン キャベツ	
21 水	なのはなごはん みだくさんじる ししやもやき かぼちゃのそぼろに	○	こんぶ たまご とうふ ししやも とりにく だいたい ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう あぶら こんにやく	にんじん なのはなのざわな ながねぎ きりぼしだいこん こまつな かぼちゃ たまねぎ しょうが	21日菜の花ごはん 昆布ごぼろに、炒り卵 と菜の花のソテーをの せませす。春の訪れを感 じてもらえる料理です。
22 木	おやこどん ポテトチップス だいこんとごぶのにも	○	とりにく たまご あつけずりぶし あおのり こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	たまねぎ ほうれんそう だいこん いんげん にんじん しょうが	 桜の開花が待ち遠しい です。
23 金	むぎごはん ごもくじる ぶたにくのしょうがやき うどのきんぴら みかん	○	とりにく あぶらあげ あつけずりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ たけのこ しょうが うどいんげん みかん	
26 月	ぶたキムチどん ワタンスープ もやしのナムル	○	ぶたにく みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい おしどうふ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ワタンのかわ しろいりごま	キムチ たまねぎ にんじん いら ながねぎ にんにく たけのこ きりぼしだいこん しょうが こまつな チンゲンサイ 大豆もやし キャベツ	桜の開花が待ち遠しい です。
27 火	はつがげんまいごはん なまあげとほくさいのみそしる むさしのやさいとりさんのであい すきごぶに	○	なまあげ なまわかめ みそ あつけずりぶし こんぶ とりにく すきごぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい はつがげんまい こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	わけぎ はくさい しょうが にんにく にんじん ピーマン だいこん いんげん	23日うどのきんぴら 「うど」は、武蔵野市の 特産品です。
28 水	ハヤシライス ポイルやさい りんご	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ こまつな うどりんご	

○・・・牛乳

献立(食材)は都合により変更する事もあります。

☆今月の平均栄養価 エネルギー 644 kcal たんぱく質26.3g 脂質21.5g