

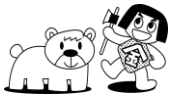




2月予定献立表

平成30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	こんだて名	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	金	いわしのかばやきどん まめとんじる にびたし りんご	○	いわし ぶたにく だいず あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも こんにやく	しょうが だいこん ごぼう にんじん ながねぎ はくさい こまつな りんご	
4	月	だいずごはん わかめのスープ とりのからあげ にくじゃが	○	だいず わかめ こんぶ だしけずり とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ながねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほしいたけ さやいんげん	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	火	スパゲッティにくみそかけ だいこんのスープ ふかしいも	○	ぶたにく だいず みそ とりにく だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん さつまいも	たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん こまつな	
6	水	きびごはん よしのじる もっちりしゅうまい はくさいとりにくのいために	○	とうふ だしけずり こんぶ ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶん ぎょうざのかわ ごまあぶら さとう	ほうれんそう えのきたけ たまねぎ しょうが はくさい にんじん いら	
7	木	ちゅうかたきこみおこわ かきたまじる いかのチリソース みかん	○	ぶたにく こんぶ たまご とうふ だしけずり いか ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ゆうき さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら	たけのこ にんじん しょうが ながねぎ こまつな たまねぎ にんにく みかん	
8	金	ガーリックパン ホワイトシチュー やさいたっぷりマカロニソテー いちご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム とりがら ハム	パン オリーブあぶら じゃがいも あぶら こむぎこ パター マカロニ	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 いちご	4日(月) 三小6-2の児童が考えてくれた献立です。『献立をたててみよう』という栄養指導で出された献立の中からバランスの良かったものを給食に採用しました。
12	火	ごはん みそしる さばのおろしネギソース ひじきのあまからいため	ヨ	わかめ みそ だしけずり こんぶ さば ひじき ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ えのきたけ ながねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな しょうが	
13	水	ハヤシライス ポイルやさい わふうドレッシング みかん	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトビュール キャベツ プロコラー ホールコーン みかん	14日(木)チョコココアマフィン 国産小麦粉を使った調理場の手作りマフィンです。パレンタインデーに合わせて作ります。
14	木	はくさいのこみうどん なまあげときのこのいためにもの チョココアマフィン	○	ちくわ ぶたにく だしけずり なまあげ ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう ごまあぶら こむぎこ パター ココア チョコチップ	ほしいたけ にんじん ながねぎ はくさい しめじ だいこん	
15	金	やきぶたチャーハン ワンタンスープ しおにくどうふ 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	こめ 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 いら にんにく ぼんかん	
18	月	ごはん のっぺいじる とりのさいきょうやき だいこんのそぼろに	○	とうふ だしけずり こんぶ とりにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら でんぶん さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ さやいんげん しょうが	卒業をお祝いして6年生の『バイキング給食』を行います
19	火	ぶっかけおきなわそば(めん・しる) にんじんしりしり サーターアンダギー	○	ぶたにく ぶたがら だしけずり かまぼこ きなこ おから ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パター	たまねぎ こねぎ にんじん もやし ホールコーン	バイキング給食の目的は、健康的な食べ方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	水	セルフサンド(コッペパン・チリコンカン) レバーソーセージのポトフ ほうれんそうとツナのソテー りんご	○	きんときまめ ぶたにく レバーソーセージ とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ にんにく ホールトマト にんじん キャベツ セロリー もやし ほうれんそう ホールコーン りんご	15日(金) 一小・関前南小
21	木	おやこどん すましじる れんこんとうどのきんぴら	○	とりにく なまあげ たまご だしけずり こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう こんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ ほうれんそう ながねぎ こまつな れんこん とうど グリーンピース	22日(金) 二小・井之頭小
22	金	カレーウイナーピラフ ビーンズスープ とうふのケチャップに ぼんかん	○	レバーソーセージ とりにく きんときまめ だしけずり こんぶ ぶたにく とうふ えび ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら アルファベットパスタ ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな マッシュルーム たけのこ ながねぎ ほしいたけ しょうが ぼんかん	
25	月	ごはん おからひじきふりかけ みそしる さけしおこうじやき しのだに	ヨ	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ さけ あぶらあげ	こめ さとう しろすりごま あぶら じゃがいも しらたき	はくさい こまつな たまねぎ さやいんげん ほしいたけ にんじん	 ゆにのこる給食は。
26	火	ホットちゅうかつめん いかとやさいのいためにもの りんご	○	ぶたにく みそ だしけずり こんぶ いか ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら しろすりごま ごま さとう でんぶん あぶら	もやし にんじん ながねぎ にんにく しょうが しめじ キャベツ りんご	6年生リクエストメニュー
27	水	かしわおれパン さっぱりスープ たっぷりやさいのやきメンチ ちゅうのうソース もやしとほうれんそうのソテー	○	ベーコン だしけずり こんぶ ぶたにく だいず おから ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン でんぶん パンこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー もやし ほうれんそう	★8日 ホワイトシチュー ★13日 ハヤシライス ★14日 チョココアマフィン ★19日 サーターアンダギー ★26日 ちゅうかつめん
28	木	ごはん まめじゃこ みたくさんじる いかのごまやき とりにくとやさいのみそに	○	だいず かえりにぼし ぶたにく だしけずり こんぶ いか とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく	だいこん にんじん はくさい ごぼう しょうが	もう一度食べたい給食を6年生にリクエストしてもらいました。2. 3月の献立に入れていきます。