

2月 予定献立表

平成30年度

給食回数 19 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他	
1(金)	○	スタミナ丼 味噌汁 みかん	豚肉 けずり節 昆布 油揚げ 大豆 味噌 牛乳	七分米 米粒麦 こんにやく 油 砂糖	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 長ねぎ にんじん 小松菜 みかん	<p>2月3日は節分です。節分は季節の節を分けるということで、暦の上ではこの日までで翌日から春になります。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。節分に先駆け、1日(金)の味噌汁には、大豆が入ります。</p>  <p>3年生のリクエスト給食から 5日(火) 肉味噌ジャージャー麺 8日(金)きなこ揚げパン</p> <p>肉味噌ジャージャー麺は、二中・三中・四中・六中から、きなこ揚げパンは、一中・二中・三中・五中・六中からリクエストされた人気メニューです。お楽しみにも!</p> <p>14日(木) 三中ーズケーキ バレンタインデーにちなんで、三中コラボメニューのチーズケーキです。チョコチップが入っています。</p> <p>19日(火) 第四中学校コラボ献立 生徒さんが考案した料理です。家庭科の夏休みの宿題から生まれた献立です。献立名も生徒さんが付けてくれました。詳しくは、調理場だよりをご覧ください。</p> <p>20日(水) うどのきんぴら 『うど』は武蔵野市の特産品です! 2月終わりに5月にかけてがおいしいいただけます。スツとした、さわやかな香りがする野菜です。</p> <p>21日(木) トンカツ(勝) 受験や学年末考査に向けての応援献立です。</p>	
4(月)	○	鶏ごぼうご飯 実だくさん汁 ししゃもの磯辺揚げ 打ち豆と切り昆布の煮物	鶏肉 油揚げ 生揚げ けずり節 昆布 ししゃも あおのり 卵 豚肉 打ち豆 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉	にんじん ごぼう 大根 白菜 長ねぎ 小松菜		
5(火)	○	肉味噌ジャージャー麺 野菜炒め りんご	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 もやし キャベツ 小松菜 にんにく りんご		
6(水)	○	ベジタブルピラフ 野菜スープ エンパナーダ	鶏ガラ 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	七分米 バター 油 餃子の皮 小麦粉 砂糖	にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ 大根 キャベツ セロリー にんにく		
7(木)	○	ご飯 春雨のスープ 豚肉の生姜焼き 生揚げのねぎ味噌チーズ焼き	豆腐 鶏肉 昆布 けずり節 豚肉 生揚げ チーズ 味噌 牛乳	七分米 春雨 ごま油 砂糖 油 ごま でん粉	キャベツ にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく		
8(金)	○	きなこ揚げパン ボルシチ きのこマカロニの炒め物	きなこ 豚肉 鶏ガラ 鶏肉 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく セロリー ビート ホールトマト しめじ 小松菜		
12(火)	○	ご飯 味噌汁 魚の甘酢野菜あんかけ 野菜炒め いよかん	油揚げ 味噌 けずり節 昆布 メルルーサ 豚肉 牛乳	七分米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	大根 小松菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ いよかん		
13(水)	○	ホイコーロー丼 わかめスープ 豆じゃこ	豚肉 味噌 わかめ 豆腐 昆布 けずり節 大豆 かえり煮干し 牛乳	七分米 押し麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま 油	キャベツ 長ねぎ いら 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく 小松菜		
14(木)	○	カレーうどん 野菜ソテー 三中ーズケーキ	豚肉 けずり節 昆布 鶏肉 クリームチーズ 卵 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	うどん 砂糖 油 でん粉 ごま 小麦粉 チョコチップ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ホールコーン 小松菜 レモン		
15(金)	○	セルフサンド (コッパン コリコリミート) 野菜のスープ煮 ジャーマンポテト	豚肉 大豆 味噌 鶏肉 けずり節 昆布 ベーコン 牛乳	パン 油 じゃが芋	ごぼう 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ セロリー かぶ かぶ菜 小松菜 にんにく パセリ		
18(月)	○	ご飯 のっぺい汁 さばの竜田揚げ ひじきのそぼろ炒め	鶏肉 豆腐 けずり節 昆布 さば ひじき 豚肉 牛乳	七分米 米粒麦 里芋 こんにやく 油 でん粉 ごま ごま油	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 小松菜		
19(火)	○	【おい4(し)い うれ4(し)い アレルギーなっ4(し)一定食】 シーフードカレーのたこま4(し) 切り☆(ほし)サラダ さつまいもの四(し)あわせハニーレモン	たこ ほたて貝 昆布 ツナ 牛乳	七分米 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋 はちみつ	玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ 切り干し大根 きゅうり もやし レモン		
20(水)	○	ご飯 豚汁 厚焼き卵 うどのきんぴら	豚肉 生揚げ けずり節 昆布 ひじき 鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳	七分米 米粒麦 こんにやく ごま油 砂糖 油 ごま	にんじん 大根 長ねぎ 切り干し大根 ごぼう うど		
21(木)	○	ご飯 実だくさん汁 トンカツ(中濃ソース) もやしとコーンの炒め物 ぼんかん	鶏肉 油揚げ けずり節 昆布 豚肉 卵 牛乳	七分米 ごま油 小麦粉 パン粉 油	切り干し大根 白菜 にんじん 長ねぎ ごぼう ホールコーン もやし キャベツ 小松菜 ぼんかん		
22(金)	○	フレンチトースト ビーンズシチュー 野菜ソテー	卵 牛乳 スキムミルク 大豆 豚肉 鶏ガラ 鶏肉	パン 砂糖 バター じゃが芋 油 小麦粉 ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ キャベツ 小松菜		
25(月)	○	マーボー豆腐丼 中華風卵スープ いよかん	豆腐 豚肉 味噌 卵 けずり節 昆布 牛乳	七分米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 いよかん		
26(火)		全校学年末考査のため 給食はありません					
27(水)	○	コロッケバーガー (パン コロッケ キャベツソテー) (中濃ソース) ミネストローネスープ	豚肉 おから 卵 白いんげん豆 鶏肉 けずり節 昆布 牛乳	パン じゃが芋 でん粉 油 小麦粉 パン粉 アルファベットパスタ	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリー にんにく トマトピューレ ホールトマト トマトジュース		
28(木)	○	ご飯 肉団子汁 ぶりの照焼き 炒り豆腐	豚肉 スキムミルク 卵 けずり節 昆布 ぶり 豆腐 鶏肉 牛乳	七分米 でん粉 砂糖 油 ごま油	長ねぎ 生姜 にんじん 白菜 小松菜 干しいたけ		

牛乳らん ○…牛乳

* 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 820kcal たんぱく質 35.8g 脂質 27.4g