

2月予定献立表



《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！

平成30年度2月

給食回数 19 回

武蔵野市立第五小学校

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 金	ごはん ためきじる いわしのさんがやき キャベツのおかか	○	ぶたにく かつおぶし みそ いわしすりみ ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ こんにやく ごまあぶら あぶら ばんこ ちゅうりき さとう ごま でんぶん	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しょうが たまねぎ うめ キャベツ もやし	2月3日は節分 節分は「立春」の前日のこと で、「季節を分ける」節目となる 日です。豆まきをして鬼(邪 気)をはらう行事などが行わ れます。 いわしを食べるのは、臭み で鬼が近付かないようにとい う意味があります。
4 月	ごはん てっかみそ すましじる とりのしおこうじやき ごもくきんぴら	○	いりだいず みそ かつおぶし だしコブ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら ちゅうりき こんにやく ごまあぶら ごま	かぼちゃ こまつな えのきだけ ながねぎ にんじん ごぼう だいこん うど	
5 火	にくみそジャージャーめん (にくみそ・めん) はくさいのスープ だいこんもち	○	ぶたひきにく だいず みそ とりガラ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぶん むしちゅうかめん ごまあぶら ちゅうりき	ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ はくさい いら えのきだけ だいこん わけぎ	
6 水	かざんパン ソーセージポトフ フライドポテト りんご	○	ぶたひきにくピザチーズ レバーソーセージ とりガラ だしコブ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ちゅうりき こまつまいも じゃがいも	トマト たまねぎ にんにく キャベツ にんじん セロリー パセリ りんご	1日(金) 鯛の山河焼き 4日(月) 鉄火味噌(大豆)
7 木	だいずとじゃこのごはん すましじる にくじゃがに ちやわんむし	○	きりコブ だいず ちりめんじゃこ かつおぶし だしコブ ぶたにく たまご とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう	だいこん かぶ にんじん ながねぎ たまねぎ さやいんげん えのきだけ ほうれんそう	 6年生が授業で立ててく れた献立をもとにしました
8 金	つくねどん (つくね・うずらたまご・ごはん) みそじる ほうれんそうのりあえ りんご	○	とりひきにく だいず うずらたまご あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ のり ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ばんこ さとう でんぶん	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう もやし りんご	18日(月) 6年1組 22日(金) 6年2組 ありがとうございました。
12 火	みそにこみうどん かぶのにびたし さつまいもドーナツ	○	とりにく みそ かつおぶし だしコブ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	こんにやく さつまいも はくりきこ あぶら さとう	ごぼう はくさい にんじん ながねぎ かぶ	
13 水	あおなチャーハン はるさめスープ にらまんじゅう みかん	○	ぶたにく とりガラ ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら はるさめ ごま しゅうまいのかわ でんぶん	チンゲンサイ ながねぎ にんじん にんにく ホールコーン しょうが たまねぎ もやし こまつな みかん たけのこ ほししいたけ いら	
14 木	キャロブグレースパン かぶのクリームシチュー ビーンズいりポイルやさい フレンチドレッシング りんご	○	とりにく ぎゅうにゅう とりガラ しろいんげんまめ	パン さとう はくりきこ じゃがいも あぶら ちゅうりきこ バター なまクリーム	キャロブ かぶ チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー もやし レモンかじゅう りんご	26日(火)世界の給食 『インドの料理』 インドの料理の特徴は、様々 なスパイスを組み合わせて調 理をします。中でもカレーは日 本でもとても好まれています が、地域や家庭の風習によっ て食べ方や使う食材は千差万 別です。今回のダールカレー は、豆のカレーです。辛くない ように給食用にアレンジしたの で、ナンにつけて味わってみて ください。
15 金	ぶたキムチどん ワンタンスープ だいずもやしナムル	○	ぶたにく みそ とりにく とりガラ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま ワンタンのかわ すりごま	にんじん ながねぎ たまねぎ キムチ えのきだけ いら こまつな しょうが もやし だいずもやし ほうれんそう	
18 月	ごはん わかめふりかけ とんじる さけのホイルやき ほいるやさしいわふうドレッシング	○	なまわかめ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごま さとう あぶら じゃがいも こんにやく すりごま バター ごまあぶら	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ キャベツ えのきだけ こまつな ホールコーン	
19 火	わふうおろしスパゲティ やさしいチキンスープ さつまいものモンブラン	○	ツナ とりガラ あおのり とりにく ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごま さつまいも バター なまクリーム クリ	たまねぎ だいこん しめじ はくさい にんじん ながねぎ にんにく さやいんげん レモンかじゅう キャベツ もやし	
20 水	セルフサンド (まるパン・チーズいりハンバーグ オニオンソース) コンソメスープ ジャーマンポテト みかん	○	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう チーズ ハム とりガラ ぶた	パン あぶら ばんこ じゃがいも	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ ブロッコリー セロリー パセリ みかん	
21 木	ごはん みそじる むぎはるまき やさしいちゅうかいだめ	○	なまわかめ みそ かつおぶし ぶたにく ひじき ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも ちゅうりきこ こめつぶむぎ はるさめ ごまあぶら でんぶん あぶら はるまきのかわ	たまねぎ たけのこ にんじん もやし ほししいたけ ながねぎ しょうが はくさい チンゲンサイ にんにく	6年生リクエスト献立 1月から引き続き、6年生か ら「もう一度食べたい給食」の リクエストです。 6日(水) フライドポテト 7日(木) 肉じゃがが煮 19日(火) モンブラン
22 金	ハヤシライス ようふうきんぴら ぼんかん	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら ちゅうりきこ バター さとう こんにやく ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー ごぼう パセリ ぼんかん	
25 月	ごはん コブのつくだに スンドゥブスープ とりのさかむし おんやさしい	○	きりコブ とうふ ぶたにく かつおぶし とりにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま ごまあぶら	ほししいたけ はくさい ながねぎ キムチ いら しょうが もやし キャベツ にんじん	
26 火	ナン ダールカレー シークカバブ ポイルやさしい インドふうドレッシング りんご	○	ぶたひきにく だいず きんとときまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	ナン あぶら バター ちゅうりきこ さとう でんぶん ばんこ	たまねぎ にんにく トマト にんじん セロリー キャベツ こまつな もやし ホールコーン レモンかじゅう りんご チリパウダー	5年生リクエスト献立 毎年5年生がセカンドス クールで新潟県の六日町に 訪れます。新潟県の郷土料 理「笹団子」のリクエストを給 食風にアレンジしました。 27日(水) 笹団子風白玉
27 水	みなみうおめまごはん みだくさんみそじる すきやきに さきだんごふうしらたま ヨーグルト	ヨ	こうやどうふ みそ かつおぶし ぶたにく とうふ あずき ヨーグルト	南魚沼米(白米) じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう しらたき あぶら しらたま ちゅうりき	にんじん ごぼう ながねぎ はくさい ほししいたけ よもぎ キャベツ もやし	
28 木	なのはなごはん すましじる あじフライ キャベツのあまずいため	○	ちりめんじゃこ たまご かつおぶし だしコブ アジ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごま あぶら ふ ちゅうりき ばんこ ごまあぶら	なのはな にんじん こまつな キャベツ もやし	