



# 2月予定献立表

《今月のめあて》

## すききらいなくたべよう



平成30年度2月

給食回数 19 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
			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	むぎごはん てっかみそ たぬきじょうとうふのつくねやき おんサラダ		いりだいず みそ ぶたにく とりがら とうふ とりにく かまぼこ	しちぶ米 おしむぎ せんとう(洗糖) ごま こんにやく サラダゆ パンこ でんぶん	はくさい だいこん ごぼう こまつな 生姜 たまねぎ にんじん にはり キャベツ もやし	和食器5-3
4 月	ガーリックトースト ホワイトシチュー うどとごぼうのきんぴら	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら	パン バター じゃがいも こむぎこ サラダゆ しらたき せんとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しめじ とう ごぼう こまつな	てづくりのホワイトルーは、 子供たちに人気の、体が温 まるメニューです！
5 火	おやこどんぶり さけのみそしる ほうれんそうソテー ヨーグルト		とりにく たまご さばぶし さけ みそ ヨーグルト	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ こんにやく じゃがいも しらたき ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな だいこん ごぼう ながねぎ えのき ほうれんそう キャベツ しめじ	給食から見える世界で4-2 の児童が考えてくれた献立 です。和食でもカルシウムが たっぷりとれる献立です。
6 水	はくさいとあぶらあげのうどん じゃがいもとベーコンのあげパイ ひじきのいりに	○	あぶらあげ ぶたにく さばぶし ベーコン スキムミルク ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	なまうどん せんとう ぎょうざのかわ じゃがいも サラダゆ バター こむぎこ	にんじん ながねぎ はくさい たまねぎ こまつな	国産小麦で作られた餃子の 皮を使用します。
7 木	けいはん ししゃものいそべあげ たっぷりやさしいためもの きよみオレンジ		とりにく たまご とりがら こぶ ししゃも あおのり ベーコン	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ごま こむぎこ	ほししいたけ こまつな ながねぎ 生姜 コーン キャベツ もやし にんじん きよみオレンジ	だんらん給食6-1
8 金	キムタクごはん みそしる とりのおごんやき コーンのおんサラダ	○	ぶたにく とうふ わかめ みそ さばぶし とりにく たまご ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ ごまあぶら	はくさいキムチ はくさい ながねぎ こまつな コーン キャベツ れんこん にんじん 生姜 だいこん	だんらん給食6-2 給食から見える世界で4-1 の児童が考えてくれた献立 です。赤・黄・緑の食材がパ ランス良く使われています。
12 火	わふうスパゲティー あおなのオムレツ もやしのおんやさい	○	ベーコン ぶたにく たまご チーズ なまクリーム かまぼこ ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ じゃがいも バター せんとう	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しめじ にんにく もやし チンゲンサイ	小松菜たっぷりオムレツ は、カルシウムをおいしく手 軽に取れるメニューです。
13 水	パン ハリラスープ うどのおいしいやき ウイナーソテー	○	とりにく いんげんまめ とうふ スキムミルク ウイナー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも サラダゆ パンこ せんとう でんぶん	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく 生姜 うど キャベツ もやし	オリパラメニューの日 ハリラスープは、3-2・6- 1のお子さんの保護者さん が考えてくださった、モロッコ 料理です。
14 木	マーボーどうふどんぶり だいこんのナムル さつまいもミルクに	○	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう スキムミルク	しちぶ米 げん米 ごまあぶら せんとう でんぶん さつまいも バター	ながねぎ たけのこ にんじん にはり ほししいたけ にんにく 生姜 だいこん	大根のナムルは、4-2担任 の先生が考えてくださったメ ニューです！
15 金	おおむぎカレーライス やさしいソテー きよみオレンジ	○	ぶたにく チーズ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 こむぎこ サラダゆ バター おおむぎ	たまねぎ ピーマン にんにく セロリ きよみオレンジ キャベツ コーン にんじん こまつな	6年生のリクエストメニュー 卒業する6年生から、もう一度 食べたい給食をリクエストして もらいました。今月は、鶏飯・ 大麦カレーライス・揚げパン・ から揚げ・黄金焼き・スイート ポテトなどを取り入れました。 3月にもリクエストメニューが 出ますので、楽しみにしてい てください！
18 月	とりとほうれんそうのクリームスパゲティー やさしいおんサラダ	○	とりにく ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう ウイナー	スパゲティ サラダゆ オリブゆ バター こむぎこ	たまねぎ パセリ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ コーン	大根のナムルは、4-2担任 の先生が考えてくださったメ ニューです！
19 火	ごもくごはん もずくじる ししゃものさざれやき いもとりのみそに		こぶ ひじき とりにく あぶらあげ もずく にぼし ししゃも みそ	しちぶ米 サラダゆ せんとう ふ マヨネーズ パンこ じゃがいも でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう はくさい ながねぎ こまつな 生姜	3月にもリクエストメニューが 出ますので、楽しみにしてい てください！
20 水	あげパン おおむぎのラーメンスープに ポテトおんサラダ	○	やきぶた とりがら ハム ぎゅうにゅう	パン せんとう サラダゆ こめつがむぎ じゃがいも	コーン もやし キャベツ にんじん こまつな ながねぎ にんにく 生姜 たまねぎ パセリ	大麦は、食物繊維・カルシウ ム・カリウム等が豊富です。
21 木	むぎごはん すましじる さけのフライ じゃがいもそぼろあんかけりんご		もずく とうふ さばぶし さけ ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ こむぎこ パンこ サラダゆ じゃがいも せんとう でんぶん	はくさい にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ こまつな ほししいたけ 生姜 りんご	和食器5-1
22 金	ゆかりごはん みそしる とうふのあつやきたまご だいがくいも きよみオレンジ		わかめ とうふ あぶらあげ みそ さばぶし たまご とりにく	しちぶ米 ていアミロース米 サラダゆ せんとう さつまいも ごま	ゆかり キャベツ だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな オレンジ	和食器5-2
25 月	にこみうどん あげボールとだいこんのもの スイートポテト	○	ぶたにく みそ さばぶし たまご あげボール なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク	なまうどん サラダゆ こんにやく せんとう でんぶん さつまいも バター	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ にはり にんにく 生姜 だいこん こまつな	★今月の栄養価★ エネルギー 618kcal たんぱく質 24.7g 脂 肪 21.4g
26 火	こんさいごはん わふうスープ もずくのかきあげ さつまいものかさねに		あぶらあげ ぶたにく さばぶし こぶ もずく ちくわ たまご	しちぶ米 せんとう こむぎこ サラダゆ さつまいも バター	れんこん にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ ごぼう コーン いんげん りんご	オリパラメニューの日 ジャンバラヤは、4-2のお 子さんの保護者さんが考 えてくださった、アメリカ料理 です。
27 水	ジャンバラヤ こんさいたっぷりスープ てづくりソーセージ	○	ウイナー さばぶし にぼし ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶ米 サラダゆ じゃがいも さきいも パンこ	たまねぎ ピーマン にんにく トマト だいこん にんじん こまつな セロリ	給食から見える世界で4-3 の児童が考えてくれた献立 です。噛み応えを工夫してあ ります。
28 木	むぎごはん すましじる とりのからあげ ゆばいりおんやさいりんご		とりにく わかめ とうふ さばぶし ゆば あぶらあげ	しちぶ米 おしむぎ ぶ でんぶん こむぎこ サラダゆ	はくさい ながねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん こまつな りんご	

牛乳欄→○牛乳

\* 材料の調達都合により、多少の変更が生じることがあります。

### ＜給食費のお知らせ＞

2月12日(火)に2月分と3月分が引き落とされます。口座残高の確認をお願いします。

1年生 12,100円 2年生 9,940円 3.4年生 10,080円 5.6年生 11,120円です。