



2月予定献立表



《今月のめあて》

たのしい きゅうしょくにしよう

平成30年度2月

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
1	金	いわしのかばやきどん とんじる れんこんソテー みかん	○	いわし ぶたにくとうふ みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こんにやく さとも ごま	しょうが だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな れんこん もやし いんげん みかん	★1日 節分メニュー 節分にいわしを飾る のは、いわしの臭みで 鬼が近付かないように という意味があります。
4	月	あわごはん すましじる とりてばカレーにこみ あげボールとやさいのにも	ヨ	とうふ わかめ とりにく あげボール ヨーグルト	しちぶまい もちあわ さとう かたくりこ	はくさい たけのこ ながねぎ しょうが きりほしだいこん にんじん ほししいたけ グリーンピース	
5	火	みそバターコーンラーメン(つけめん) あおのりピーズ みかん	○	ぶたにく みそ とりがら こんぶ だいず あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごま バター ごまあぶら じゃがいも かたくりこ あぶら	もやし キャベツ たけのこ にんじん ホールコーン ながねぎ にんにくしょうが みかん	
6	水	ねじりパン ポトフ めかじきのチーズパンこやき やさいソテー	○	レバーソーセージ とりがら めかじき チェダーチーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	くろねじりパン じゃがいも あぶら こむぎこ ぼんこ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ にんにくもやし こまつな	★6年生リクエスト献立 5日みそバターコーンラ ーメン
7	木	むぎごはん ちゅうかスープ あげぎょうざ もやしとたこのソテー	○	とうふ なまわかめ とりがら ぶたにく たこ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ さとう	はくさい たけのこ ながねぎ キャベツ にんにくもやし にんにくもやし にんじん	
8	金	チリライス ボイルやさい わふうドレッシング 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 さとう こんにやく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース パセリ だいこん もやし こまつな いちご	
12	火	ごはん みそしる あじフライ はくさいのおこうじいため	○	なまあげ みそ あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こむぎこ ぼんこ あぶら さとう ごまあぶら しおこうじ かたくりこ	えのき だいこん こまつな かんぴょう はくさい しょうが にんじん いんげん	★7日揚げ餃子 国産の皮を使った手 作り餃子です。
13	水	ツナライス パスタいりスープ いかのおうごんやき ぼんかん	○	ツナ ベーコン えび とりがら いか たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら シェルマカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ぼんかん	
14	木	スープパグティ(ペスカトール) チョコパン コーンソテー	○	とりにく いか えび とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう コッパン チョコレート	たまねぎ にんじん マッシュルーム カットマト にんにく セロリ コーン いんげん	
15	金	プルコギぶたどん ナムル チョボン	○	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ じゃら じゃら ぼんしめじ えのき にんにく だいずもやし もやし こまつな デコボン	18日うどのきんぴら 武蔵野市特産のうど を使ったメニューです。 さわやかな香りと、しゃ きつとした歯ごたえが 特徴です。
18	月	ごはん ふりかけ みそしる さわらのこうみやき れんこんとうどのきんぴら みかん	○	じゃこ かつおぶし あおのり あぶらあげ みそ さわら ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう ごま あぶら ごまあぶら いとこんにやく	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが にんにく れんこん うど いんげん みかん	
19	火	むすびパン やさいスープ ハンバーグバーベキューソース スライスチーズ マカロニとベーコンソテー	○	とりにく こんぶ ぶたにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	むすびパン じゃがいも あぶら ぼんこ さとう ツイストマカロニ	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな セロリ にんにくりんご ピーマン しょうが パセリ	
20	水	けんちんうどん あつあげどうふのにも ポテトきなごーナッツ	○	とりにく あぶらあげ たまご きなご なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん さとも こんにやく じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら グラニューとう かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ぼんしめじ たまねぎ じゃら	
21	木	ゆかりごはん すましじる むさしのやさいととりさんのであい すきごぶに	○	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 こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとも さとう	ゆかり はくさい こまつな ながねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん いんげん	★6年生リクエスト献立 26日フレンチトースト
22	金	さんしよくごはん (むぎごはん そぼろ たまご) もずくのすましじる だいこんうめずつけりんご	○	とりにく だいず たまご もずく こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう あぶら	いんげん もやし ながねぎ にんじん しょうが だいこん りんご	
25	月	すきやきどん ねぎしおきんぴら りんご	○	ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ いとこんにやく さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ れんこん ごぼう りんご	
26	火	フレンチトースト はくさいとにくポールスープに ジャーマンポテト みかん	○	たまご ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょくパン さとう バター かたくりこ はるさめ じゃがいも あぶら	ながねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな たまねぎ パセリ コーン みかん	★27日菜の花ごはん 菜の花ごはん炒り 卵をのせます。春を感 じる献立です。
27	水	なのはなごはん ふとやさいのすましじる まめこつね おんやさい	○	こんぶ たまご とりにく あおだいず みそ じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら おふ マヨネーズ かたくりこ	にんじん なのはな たかなづけ だいこん はくさい ごぼう こまつな たまねぎ コーン チンゲンサイ ながねぎ	
28	木	カレーライス ボイルやさい わふうドレッシング りんご	○	ぶたにく とりがら わかめ だいず ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが もやし だいこん うど りんご	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

献立(食材)は一部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 632kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.4g

