



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らう！



令和元年度 2月

給食回数 18 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)	
3 月	むぎごはん てっかみそ よしのじる いわしのさんがやき かぶのにびたし	○	いりだいず みそとうふ かつおぶしだしコブ いわしすりみ ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎさとう でんぶん あぶら ぼんこ ちゅうりきこごま	かんぴょう こまつな ほししいたけ だいこん にんじん たまねぎしょうがうめ かぶ	2月3日は節分 節分は「立春」の前日のこと で、季節を分ける節目の 日です。豆まきをして鬼(邪 気)をはらい、いわしの臭み で鬼を近づけないようにする 風習があげられます。
4 火	ダイスチーズパン こんさいのミートボールポトフ フライドポテト いちご	○	ぶたひきにく だいず とりガラ ぎゅうにゅう	ダイスチーズパン ちゅうりきこ でんぶん さとも あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ れんこん ごぼう にんじん キャベツ セロリー にんにく パセリ いちご	
5 水	くろまいりさつまいもごはん みそしる とりのさかむし おんやさい	○	だしコブ あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 くろまい さつまいも ごま さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	だいこん にんじん ながねぎ しょうが はくさい もやし	
6 木	むぎごはん ちゅうかスープ あげはるまき きりぼしだいこんのマーボーいため	○	なまあげ とりガラ ぶたにく だいず ひじき ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら ごま はるまめ はるまきのかわ ちゅうりきこ でんぶん あぶら さとう	はくさい もやし にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ ながねぎ しょうが きりぼしだいこん たまねぎ なら	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。
7 金	ハヤシライス(ごはん・ルー) ポイルやさい オニオンドレッシング りんご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら ちゅうりきこ パター さとう こんにやく	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリー こまつな ホールコーン りんご グリーンピース	6年生リクエスト献立 6年生からもう一度食べたい 給食のリクエストをいただき ました。 4日(火)フライドポテト 7日(金)ポイル野菜 14日(金)みかん
10 月	むぎごはん こぶのつくだに とりごぼろじる ししやもなんぼんづけ	○	きりコブ とりにく かつおぶし だしコブ ししやも ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごま でんぶん あぶら ちゅうりきこ	ほししいたけ にんじん ごぼう ながねぎ かんぴょう ほうれんそう たまねぎ	
12 水	みそにこみうどん さともとちくわのもの りんごのカップケーキ	○	ぶたにく みそ かつおぶし だしコブ ちくわ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん こんにやく でんぶん さとも さとう はくりきこ あぶら パター	ごぼう はくさい にんじん ながねぎ こまつな さやいんげん りんご	
13 木	やきぶたチャーハン スンドゥブスープ ならまんじゅう プチトマト	○	やきぶた とうふ ぶたにく かつおぶし ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう 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 はくさい キムチ こまつな たけのこ たまねぎ ほししいたけ なら トマト	6年生が家庭科の授業で 献立を立ててくれました 17日(月) 6年2組 20日(木) 6年1組
14 金	マーブルフレンチトースト おしむぎいりチキンブロス チリピーズ みかん	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく とりガラ きんときまめ ぶたひきにく だいず	マーブル食パン さとう パター おしむぎ じゃがいも あぶら ちゅうりきこ	あかピーマン たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく パセリ マッシュルーム トマト トマトジュース みかん	
17 月	もちごめいりごはん とんじる さわらのしおこうじやき ポイルやさい ごまドレッシング いちご	○	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし さわら ぎゅうにゅう	七分米 もち米 じゃがいも こんにやく あぶら すりごま さとう でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ キャベツ こまつな ホールコーン ブロッコリー いちご	
18 火	チキンピラフ ぶたにくのブランケット キャベツとツナのソテー	○	ハム とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう とりガラ ツナ	七分米 こめつぶむぎ あぶら じゃがいも ちゅうりきこ パター なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ セロリー ブロッコリー キャベツ こまつな	
19 水	ジャージャーめん(ちゅうかめん ・にくみそ) わかめスープ けんかもち	○	ぶたひきにく だいず みそ とりガラ なまわかめ かまぼこ きなこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら むらさきいも(生) さとも	ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし こまつな	
20 木	ねじりパン はくさいとたまごのスープ ミートグラタン りんご	○	たまご とりガラ ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ピザチーズ	パン でんぶん じゃがいも あぶら ちゅうりきこ パター ぼんこ	クリームコーン はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく トマト パセリ りんご	
21 金	つくねどん(ごはん・つくね ・うずらのたまご) みそしる やさいのごまふうみ	○	とりひきにく だいず うずらたまご みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ぼんこ さとう でんぶん すりごま ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ かぼちゃ ながねぎ キャベツ こまつな	
25 火	みなみうおめごはん みそしる あじフライうどのきんぴら	○	とうふ みそ かつおぶし アジ とりひきにく ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) はくりきこ ぼんこ あぶら こんにやく ごまあぶら さとう	はくさい こまつな にんじん うど ごぼう さやいんげん	
26 水	なのはなおこわ もずくのすましじる わふうハンバーグきのこソース にらびたし	○	とりにく もずく かつおぶし だしコブ ぶたひきにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	もち米 ごまあぶら ふ ぼんこ あぶら さとう でんぶん	にんじん たけのこ ほししいたけ なのはな こまつな ながねぎ たまねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ にんにく はくさい もやし なら	
27 木	ナン チキントマトカレー サモサ いちご	○	とりにく ヨーグルト とりガラ ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう ちゅうりきこ じゃがいも ぎょうざのかわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう いちご	
28 金	ぶたキムチどん(ごはん ・ぶたキムチ) はるさめスープ こまつなとじゃがいもをそぼろあん デコボン ヨーグルト	ヨ	ぶたにく みそ とりガラ ぶたひきにく ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ じゃがいも でんぶん	にんじん ながねぎ たまねぎ キムチ ほししいたけ なら だいずもやし わけぎ こまつな しょうが デコボン	