

2月予定献立表

令和元年度

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!**

給食回数 18回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
3	月	ごはん まめじゃこ けんちんじる いわしのさんがやき はくさいのときに	○	だいたい かえりにぼし ぶたにく とうふ こんぶ いわしすりみ みそ かつおぶし ぎゆうにゆう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく ごまあぶら パンこ	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう しょうが しょうが はくさい にはら	
4	火	スパゲッティミートソース コーンとキャベツのソテー じゃがいものチーズやき いちご	○	ぶたにく だいたい ハム チーズ ぎゆうにゆう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ オリーブあぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ トマトジュース ホールトマト ホールコーン しめじ パセリ いちご	3日は節分です。 節分とは、立春の前日で季節の分かれ目です。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。
5	水	あわごはん とうふのスープ にらまんじゅう ひじきのあまからいため	○	わかめ とうふ こんぶ だしけずり ぶたにく だいたい ひじき ぎゆうにゆう	こめ もちあわ ごま ごまあぶら はるさめ ぎょうざのかわ でんぶん こんにやく あぶら さとう	えのきたけ にんにく にはら たまねぎ しょうが にんじん さやいんげん ながねぎ キャベツ	
6	木	キムチチャーハン ちゅうかスープ ぶたにくとしらたきのいために りんご	○	ぶたにく わかめ とりにく とうふ こんぶ だしけずり ぎゆうにゆう	こめ あぶら ごまあぶら こんにやく さとう	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ かんぴょう きくらげ たけのこ こまつな しょうが れんこん にはら りんご	14日(金)チョコチップケーキ 国産小麦粉を使った調理場の手作りケーキです。バレンタインデーに合わせて作ります。
7	金	にくみそライス だいいんとたまごのスープ だいがくいも	○	やきぶた ぶたにく えび みそ たまご とりにく だしけずり こんぶ ぎゆうにゆう	こめ もちあわ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも ごま	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん しょうが だいいん えのきたけ にはら	
10	月	ごはん ふりかけ とりごぼろ ぶりのさいきょうやき かぼちゃに	ヨ	ちりめんじゃこ とりにく あおのり かつおぶし あぶらあげ こんぶ ぶり みそ ヨーグルト	こめ さとう ごま あぶら	にんじん えのきたけ ごぼう かんぴょう ながねぎ かぼちゃ	
12	水	はいがしよくパン ベジタブルスープ スパイシーチキン ウィンナーとポテトのトマトに いちご	○	ベーコン とりがら とりにく ぎゆうにゆう レバーソーセージ	パン あぶら じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん えのきたけ にんにく セロリ ホールコーン ホールトマト いちご	19日(火) 世界の料理
13	木	さつまいもごはん とんじる ししゃものピリからあげ きりぼしだいこんに	○	こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ だいたい みそ だしけずり ししゃも ツナ ぎゆうにゆう	こめ もちあわ さつまいも ごま こんにやく あぶら でんぶん さとう	にんじん ごぼう ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ	19日(火)世界の料理 
14	金	きつねうどん だいいんのそばろに チョコチップケーキ	○	あぶらあげ だしけずり とりにく だいたい こんぶ たまご ぎゆうにゆう	うどん さとう あぶら でんぶん こむぎこ はいが バター チョコチップ	にんじん ながねぎ こまつな だいいん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん しょうが	ルーローハンは台湾の代表的な料理です。豚肉を甘めの味付けでよく煮込み、ごはんにかけて食べます。
17	月	あわごはん みそしる とりのからあげ うどのきんぴら	○	なまあげ わかめ みそ だしけずり こんぶ とりにく ぎゆうにゆう	こめ もちあわ こんにやく でんぶん あぶら さとう ごま	きりぼしだいこん こまつな しょうが にんにく れんこん うど にんじん さやいんげん	卒業をお祝いして6年生の "バイキング給食"を行います
18	火	ホットちゅうかつめん ブロッコリーとキャベツのオイスターいため デコボン	○	ぶたにく みそ いか こんぶ だしけずり ちりめんじゃこ ぎゆうにゆう	むしちゅうかめん ごまあぶら しろすりごま ごま あぶら さとう	もやし にんじん ながねぎ にんにく しょうが デコボン ブロッコリー キャベツ	
19	水	世界の料理★台湾★ ルーローハンは チンゲンさいのスープ ビーフンソテー	○	ぶたにく うずらたまご とうふ だしけずり こんぶ とりにく ぎゆうにゆう	こめ もちあわ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ピーフン ごまあぶら	たけのこ たまねぎ きくらげ ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ もやし チンゲンサイ えのきたけ かんぴょう にんじん にはら	パイキング給食の目的は、健康的な食べ方とマナーを身に付けることです。いつもと違う雰囲気の中で楽しみながら学びます。
20	木	チキンカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	とりにく だいたい ぎゆうにゆう	こめ もちあわ あぶら こむぎこ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム にんにく しょうが セロリ りんご トマトジュース キャベツ こまつな ホールコーン	21日(金) 一小
21	金	やきぶたチャーハン はるさめスープ ホイコーロー ぼんかん	○	やきぶた とうふ だしけずり こんぶ ぶたにく みそ ベーコン ぎゆうにゆう	こめ もちあわ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	セロリ たけのこ こまつな ながねぎ にんじん はくさい キャベツ にんにく ぼんかん ほししいたけ	28日(金) 二小・四小
25	火	あわごはん のりとひじきのつくだに みそしる かじきのてりやき おからに	○	のり ひじき わかめ なまあげ みそ こんぶ だしけずり かじき おから とりにく あぶらあげ ぎゆうにゆう	こめ もちあわ さとう こんにやく でんぶん あぶら	だいいん ごぼう にんじん ほししいたけ ながねぎ	6年生リクエストメニュー
26	水	ガーリックパン ふゆやさいのシチュー やさいとソーセージのソテー デコボン	○	とりにく ぎゆうにゆう なまクリーム とりがら レバーソーセージ	パン バター じゃがいも あぶら こむぎこ オリーブオイル	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ ホールコーン キャベツ こまつな デコボン はくさい	★4日 焼きチーズポテト ★7日 大学芋 ★14日 チョコチップケーキ ★17日 鶏のから揚げ ★20日 チキンカレーライス ★26日 ガーリックパン ★26日 冬野菜のシチュー もう一度食べたい給食を6年生にリクエストしてもらいました。2.3月の献立に入れていきます。
27	木	カツどん きゃべつのごまずに いちご	○	ぶたにく たまご だしけずり ぎゆうにゆう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう しろすりごま ごま	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん こまつな いちご	
28	金	ウィンナーピラフ ビーンズスープ なまあげときのこのいためもの ぼんかん	○	レバーソーセージ とりにく きんときまめ だしけずり こんぶ なまあげ ぶたにく ぎゆうにゆう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら アルファベットパスタ さとう	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ こまつな マッシュルーム しめじ ほししいたけ パセリ ながねぎ ぼんかん	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 都合により材料を変更することがあります。今月の平均(中学年)エネルギー646kcal タンパク質27.2g 脂質20.1g