



2月予定献立表

《今月のめあて》
すききらいなくたべよう



令和元年度 2月

給食回数 18 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)	
3	月	いわしずし ためきじる おからにヨーグルト		いわし ぶたにく みそ あぶら とりがら おから とりにく あげ かつおぶし ヨーグルト	しちぶ米 こめつぶむぎ せんとう(洗糖) こむぎこ でんぶん サラダゆ ごま こんにやく	にんじん 生姜 はくさい だいこん ごぼう こまつな ほししいたけ ながねぎ	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、スパイ シーチキン・鶏のもも焼き・大 麦カレーライス・揚げパン・AB Cスープ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♪
4	火	とりにくのケバブどん ふゆやさいスープ ぼんかん	○	とりにく ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ はくさい にんじん ブロッコリー ぼんかん	
5	水	とうにゅうちゃんぽん ジャンボぎょうざ きんとときまめのあまに	○	いか えび ぶたにく かまぼこ みそ とうにゅう とりがら ひじき きんとときまめ ぎゅうにゅう	サラダゆ ぎょうざのかわ こむぎこ せんとう	にんじん もやし はくさい こまつな 生姜 にん ながねぎ にんにく	
6	木	ごはん すましじる まぐろとだいのこはくに ハムのおんやさい りんご		とりにく わかめ とうふ かつおぶし めかじき だいのこ ハム	しちぶ米 ふ でんぶん こむぎこ サラダゆ せんとう いとこんにやく ごま	にんじん はくさい ながねぎ いんげん キャベツ こまつな もやし りんご	和食器給食6-3
7	金	こんぶごはん みそしる とりにくのアップルソース しのだに	○	とりにく こぶ とうふ わかめ みそ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 サラダゆ せんとう じゃがいも こんにやく	ごぼう にんじん はくさい だいこん ながねぎ こまつな 生姜 たまねぎ りんご レモン いんげん ほししいたけ	和食器給食6-2
10	月	スパゲティナポリタン スペインふうオムレツ きゃべつとツナのソテー ぼんかん	○	ハム たまご ベーコン ぎゅうにゅう ツナ	スパゲティ バター サラダゆ じゃがいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト キャベツ チンゲンサイ 生姜 ぼんかん	★今月の栄養価★ エネルギー 655kcal たんぱく質 27.6g 脂 肪 22.6g
12	水	こくとうパン カンジャスープ スパイシーチキン じゃことこんにやくのソテー	○	とりにく とりがら ヨーグルト じゃこ ぎゅうにゅう	こくとうパン げん米 じゃがいも サラダゆ こんにやく	たまねぎ にんじん セロリ チンゲンサイ にんにく 生姜 レモン キャベツ もやし	
13	木	わかめごはん かきたまじる さけのフライ さつまいものりんごジュースに きよみオレンジ		わかめ たまご とうふ かつおぶし さけ	しちぶ米 こめつぶむぎ でんぶん こむぎこ パンこ サラダゆ さつまいも せんとう	にんじん えのき はくさい ながねぎ こまつな りんご りんごジュース きよみオレンジ	和食器給食5-1 食事から見える世界の授業 で、4-2の児童が考えてく れた献立です。味のバラン スが良い献立です。
14	金	にくみそライス いものこじる せんぎりイリチー	○	ぶたにく みそ とりがら あぶらあげ 煮干し こぶ かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう でんぶん さといも こんにやく	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん 生姜 だいこん はくさい こまつな きりぼしだいこん	イリチーは沖縄県の郷土料 理です。イリチーは「炒め 煮」、千切りは「切り干し大 根」という意味です。
17	月	はくさいとあぶらあげのうどん とりにくとやさいのみそに あしたばのパンケーキ	○	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とりにく みそ たまご ぎゅうにゅう	なまうどん せんとう こんにやく こむぎこ バター あまなっとう	にんじん ながねぎ はくさい だいこん ごぼう 生姜	明日葉は、八丈島でとれたも のを使用します。甘納豆を トッピングして、コクが出るよ うにしています。
18	火	こんさいごはん わふうスープ ししゃものいそべあげ さといものそばろに ヨーグルト		あぶらあげ ぶたにく かつおぶし こぶ ししゃも あおのり なまあげ ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう こむぎこ サラダゆ さといも でんぶん	れんこん にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ たけのこ こまつな 生姜	毎月一回は給食に登場する ししゃもですが、天ぷら・甘辛 揚げ・パン粉焼きなど、バリ エーション豊かで実は人気 のあるメニューです。
19	水	しよくパン にんじんりんごジャム にくだんごとはるさめのスープ じゃがバター ぶたにくとやさいのいためもの	○	とうふ ぶたにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン せんとう でんぶん はるさめ じゃがいも バター サラダゆ	りんご にんじん レモン 生姜 はくさい たけのこ しめじ ながねぎ こまつな パセリ キャベツ もやし たまねぎ	食事から見える世界の授業 で4-3の児童が考えてくれ た献立です。たんぱく質が しっかりとれる献立です。
20	木	ちゅうかうまにどんぶり あつやきたまご ひじきに	○	ぶたにく いか とりがら たまご とうふ とりにく ひじき ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ チンゲンサイ 生姜 こまつな ごぼう	ひじきはよく炒めて臭みを消 し、甘めに仕上げます。
21	金	ケチャップライス スープ とりのももやき やさいソテー りんご	○	ウインナー とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶ米 サラダゆ パスタ でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリ にんにく キャベツ ピーマン コーン りんご	6年生バイキング給食
25	火	むぎごはん わかめスープ チーズダッカルビ ナムル	○	わかめ とりにく とりがら チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ でんぶん せんとう さつまいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく 生姜 キャベツ はくさい キムチ もやし ピーマン チンゲンサイ	ダッカルビは韓国料理です。 新大久保でチーズをたっぷり つけて食べるチーズダッカル ビが広まりました。
26	水	あげパン ABCスープ ポイルウインナー コーンとブロッコリーソテー りんごのコンポート	○	ぶたにく とりがら ウインナー ハム ぎゅうにゅう	パン せんとう サラダゆ パスタ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ トマト トマトジュース もやし コー ン ブロッコリー りんご レモン	揚げパンにまぶす砂糖は、 洗双糖という種類のもので す。ミネラルが多く、甘さが すっきりしています。
27	木	げんまいいりごはん すましじる むらあじメンチカツ うどとぶたにくのソテー きよみオレンジ		とうふ わかめ かつおぶし むらあじ ぶたにく ひじき スキムミルク	しちぶ米 げん米 ふ パンこ こむぎこ サラダゆ せんとう	にんじん ながねぎ たけのこ たまねぎ にんにく うど キャベツ チンゲンサイ きよみオレンジ	和食器給食5-2
28	金	おおむぎカレーライス ポイルやさい てづくりドレッシング りんご	○	ぶたにく チーズ とりがら 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(押麦) せんとう ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン にんにく セロリ りんご キャベツ だいこん にんじん こまつな だいこん	大麦は、食物繊維・カルシウ ム・カリウム等が豊富です。

牛乳欄→○牛乳

* 材料の調達の都合により、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10日(月)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 11,320円 2年生 9,160円 3.4年生 9,270円 5.6年 10,280円です。