



# 2月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

## わだいをかんがえ、たのしいしょくじにしよう！

令和元年度 給食回数 18 回 武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こ ン だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ラ ン チ ル ー ム
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)		
3 月	いわしのかばやきどん みだくさんみそしる おんやさい みかん		いわし ぶたにく みそ けずりぶし かまぼこ	しちぶまい むぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう こんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな はくさい みかん	★月平均栄養価★ エネルギー 643Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 22.6g	5-2 6-2
4 火	くろざとうパン スライスチーズ ポークシチュー やさいソテー	○	チーズ ぶたにく とりがら なまクリーム ギョウにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう こ むぎこ パター ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト はくさい もやし ブロッコリー	3日(月) <b>いわしの かばやきどん</b> 3日は節分です。いわ しの頭を鷹除けとして 飾る習慣がありま す。それにちなんで、 いわしを蒲焼きにしま した。	
5 水	いためやきそば ジャンボきょうざ こんにやくにくみそに	○	ぶたにく ひじき みそ ギョウにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら こんにやく さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら たけのこ しょうが にんにく はくさい ながねぎ いんげん		
6 木	あぶらあげずし ためきじる やきざけ おんやさい ヨーグルト		こんぶ あぶらあげ ぶたにく みそ とりがら あまじおさけ やきぶた けずりぶし ヨーグルト	はくまい あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ごぼう いんげん はくさい だいこん こまつな しょうが もやし		5-1 6-1
7 金	レバーソーセージカレー ポイルやさい かんこくふうドレッシング りんご	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず とりがら ギョウにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ しめじ しょうが にんにく セロリ キャベツ コーン れんこん にんじん こまつな りんご		2-1 3-1
10 月	キムチチャーハン やさいスープ いかのてりやき ひじきのいためもの	○	ぶたにく とりがら いか ひじき とりにく あぶらあげ ギョウにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら さとう	はくさいキムチにんじん にら ながねぎ はくさい たまねぎ こまつな セロリ にんにく		2-2 3-2
12 水	ぶっかけおきなわそば せんぎりイリチー サーターアダーギー	○	ぶたにく とりがら けずりぶし かまぼこ こんぶ きなこ おから たまご ギョウにゅう	スパゲッティ あぶら さとう しらたき こむぎこ パター	たまねぎ ながねぎ きりぼしだいこん にんじん しょうが	13日(木) <b>リザーブ給食</b> 子供たちに、自分が 食べたい主食と主菜 を事前に選んでもら います。	
13 木	はいがパン または ぶどうパン ウイナーポトフ とりのからあげレモンソースがけ または とりのてりやき やさいのピリカラいため ぼんかん	○	レバーソーセージ とりがら けずりぶし こんぶ とりにく さつまあげ ギョウにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリ にんにく しょうが レモン チンゲンサイ ぼんかん		
14 金	スパゲッティミートソース ポイルやさい ちゅうかドレッシング はちじょうじまのあしたばパンケーキ	○	ぶたにく たまご ギョウにゅう	スパゲッティ あぶら こんにやく こむぎこ パター さとう あまなっとう	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ ホールトマト キャベツ もやし こまつな	14日(金) <b>明日葉パンケーキ</b> 八丈島でとれた明日 葉の粉を使った明日 葉ケーキです。明日葉 は、ビタミン・ミネラル など栄養素が豊富 で、いろいろな料理に 合わせられます。	2-3 3-1
17 月	フィッシュバーガー(かしわパン) さかなのフライ キャベツソテー さつまいもシチュー ぼんかん	○	メルルーサ とりにく とりがら スキムミルク ギョウにゅう なまクリーム	パン こむぎこ ドライパンこ なまパンこ あぶら さつまいも パター	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ はくさい セロリ ぼんかん		1-1 4-1
18 火	あぶらあげいりちやめし すましじる れんこんしゅうまい ナムル	○	あぶらあげ こんぶ とうふ もずく けずりぶし ぶたにく ひじき ほたて スキムミルク わかめ ギョウにゅう	しちぶまい むぎ でんぶん しゅうまいのかわ ごまあぶら ごま さとう	たけのこ はくさい ながねぎ たまねぎ れんこん ほししいたけ しょうが グリーンピース キャベツ だいずもやし もやし ほうれんそう にんじん にんにく		1-2 4-2
19 水	かぼちゃのフレンチトースト ABCスープ ジャーマンポテト	○	たまご ギョウにゅう ぶたにく とりがら ベーコン	パン さとう パター マカロニ あぶら じゃがいも	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース パセリ	●6年生リクエスト メニュー● 2月・3月で6年生がリ クエストしたメニュー が登場します。	
20 木	やきぶたチャーハン ちゅうかスープ むぎはるまき ぼんかん	○	やきぶた とりがら ぶたにく ひじき チーズ ギョウにゅう	しちぶまい むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら はるまきのかわ さとう でんぶん こむぎこ	にんじん ながねぎ しょうが にんにく はくさい たけのこ ほししいたけ ザーサイ ぼんかん	今月は… 13日(木) とりの照り焼き 14日(金) 明日葉 パンケーキ 26日(水) 味噌つけめん	
21 金	ごはん おからふりかけ じゃがいものみそしる さわらのゆずふうみやき きりぼしだいこんのにももの ヨーグルト		おから ちりめんじゃこ ひじき あおさ けずりぶし みそ さわら さつまあげ ヨーグルト	しちぶまい あぶら ごま さとう じゃがいも	はくさい たまねぎ こまつな ゆずかじゅう きりぼしだいこん にんじん		
25 火	にんにくライス チャプスイ とりのからあげ やさいソテー	○	ぶたにく ハム とりがら とりにく たまご ギョウにゅう	しちぶまい パター あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく にんじん パセリ しょうが ほししいたけ はくさい もやし たけのこ こまつな ブロッコリー キャベツ		
26 水	みそつけめん きんときまめのあまに りんご	○	ぶたにく みそ とりがら けずりぶし きんときまめ ギョウにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな コーン ながねぎ にんにく しょうが りんご		
27 木	カレーピラフ コンソメスープ とりのももやき ポイルやさい わふうドレッシング みかんジュース		レバーソーセージ ベーコン とりがら とりにく わかめ	しちぶまい あぶら こんにやく	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん もやし こまつな コーン みかんジュース	27日(木) <b>6年生お祝い会食会 (お別れバイキング 給食)</b> ランチルームで、先 生方や学校を支える 皆さんと6年生が一緒 に食事をします。	
28 金	ゆかりごはん みだくさんじる まぐろとだいずのこはくに あつさりやさい	○	ぶたにく なまあげ けずりぶし かじき だいず ギョウにゅう	しちぶまい あぶら こんにやく ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう	ゆかりにんじん ながねぎ だいこん こまつな いんげん もやし キャベツ チンゲンサイ		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。