

# 2月 予定献立表

2020年

給食回数 18 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
3(月)	○	ご飯 実だくさん汁 いわしのさんが焼き すき昆布煮 ミニトマト	豚肉 打ち豆 けずり節 昆布 いわしすりみ 味噌 油揚げ 牛乳	米 ごま油 パン粉 でん粉 砂糖 ごま 油	ごぼう にんじん 長ねぎ しめじ 大根 しそ葉 生姜 小松菜 ミニトマト	3日(月) いわしのさんが焼き  2月3日は節分です。節分は季節の節を分けるといふことで、こよみの上ではこの日で冬から春になります。節分には豆まきををし、年の数だけ大豆を食べるといふ昔からの習慣があります。また、魔除けの意味で玄間に柵の枝といわしの頭を飾るのにちなみ、この日の献立は、いわしのさんが焼きです。
4(火)	○	スパゲッティミートソース ポイル野菜 (中華ドレッシング) りんご	豚肉 大豆 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト もやし 小松菜 キャベツ りんご	
5(水)	○	ご飯 スァンラータン 揚げ餃子 こんぶ4(チ)ャブチェ	鶏肉 卵 けずり節 昆布 豚肉 牛乳	米 油 でん粉 ラー油 餃子の皮 ごま油 小麦粉 春雨 オリーブ油 砂糖	白菜 小松菜 生姜 なら 長ねぎ にんにく チンゲン菜 にんじん しめじ	
6(木)	○	ご飯 ビーフン入りスープ 豚肉の生姜焼き 生揚げのねぎ味噌チーズ焼き	鶏肉 豆腐 けずり節 昆布 豚肉 生揚げ チーズ 味噌 牛乳	米 ビーフン ごま油 砂糖 油 ごま でん粉	もやし にんじん キャベツ 長ねぎ 生姜 小松菜 玉ねぎ にんにく	
7(金)	○	フレンチトースト ホットサラダ(マヨネーズ) ポップビーンズ ABCスープ	卵 牛乳 スキムミルク 大豆 あおのり 豚肉 鶏ガラ	パン 砂糖 バター じゃが芋 マヨネーズ でん粉 油 アルファベットパスタ	ブロッコリー にんじん ホールコーン 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく トマトピューレ ホールトマト トマトジュース	
10(月)	○	四川豆腐丼 4(よ)くばりスープ ぼんかん	生揚げ 豚肉 味噌 けずり節 昆布 メルルーサ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ なら にんにく 生姜 もやし チンゲン菜 ぼんかん	
12(水)	○	ご飯 味噌汁 魚の甘酢野菜あんかけ 野菜炒め みかん	油揚げ 味噌 けずり節 昆布 メルルーサ 豚肉 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 小松菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ しめじ みかん	
13(木)	○	セルフサンド (コップパン コリコリミート) 野菜のスープ煮 ジャーマンポテト	豚肉 大豆 味噌 鶏肉 けずり節 昆布 ベーコン 牛乳	パン 油 じゃが芋	ごぼう 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ セロリ かぶ 小松菜 にんにく パセリ	
14(金)	○	煮込みうどん 野菜ソテー 三中ーズケーキ	油揚げ 鶏肉 かまぼこ けずり節 昆布 ヨーグルト レバーソーセージ クリームチーズ 卵 生クリーム 牛乳	うどん 油 ごま 砂糖 小麦粉 チョコチップ	大根 にんじん 長ねぎ 白菜 干しいたけ キャベツ ホールコーン 小松菜 レモン	
17(月)	ヨ	ご飯 ひじきふりかけ 味噌汁 さばの竜田揚げ 生揚げとニラの炒め物	ひじき ちりめんじゃこ 味噌 けずり節 昆布 さば 生揚げ ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 ごま でん粉 油	ゆかり粉 梅干し 干びょう 大根 小松菜 にんじん 生姜 長ねぎ もやし なら キャベツ	
18(火)	○	カレーライス ポイル野菜 (和風ドレッシング) いちご	豚肉 ヨーグルト 大豆 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター ドレッシング	玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 セロリ りんご ホールトマト キャベツ もやし 小松菜 いちご	
19(水)	○	ご飯 沢煮焼 厚焼き卵 うどのきんぴら	豚肉 けずり節 昆布 ひじき 鶏肉 卵 牛乳	米 米粒麦 こんにやく ごま油 砂糖 油 ごま	にんじん 長ねぎ しめじ 大根 切り干し大根 ごぼう うど 小松菜	
20(木)	○	ご飯 野菜スープ トンカツ (中濃ソース) もやしとコーンの炒め物	わかめ 昆布 けずり節 豚肉 レバーソーセージ 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉	白菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 ホールコーン もやし キャベツ 小松菜	
21(金)	○	食パン キャロプミルククリーム 白いんげん豆のスープ 四中の彼(カレー)の妹(いも)パーグ みかん	牛乳 スキムミルク 生クリーム 白いんげん豆 レバーソーセージ けずり節 昆布	パン キャロプ でん粉 砂糖 バター アルファベットパスタ 油 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん セロリ にんにく クリームコーン パセリ みかん	
25(火)	○	ご飯 味噌汁 鶏のごま焼き 信田煮 いちご	わかめ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 油 じゃが芋 こんにやく	大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ にんじん いちご	
26(火)	○	セルフコロッケバーガー (柏折れパン コロッケ キャベツソテー) (中濃ソース) ミネストローネスープ きのこ野菜のバターソテー	豚肉 おから 白いんげん豆 鶏肉 けずり節 昆布 牛乳	パン じゃが芋 でん粉 油 小麦粉 パン粉 アルファベットパスタ バター	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく もやし トマトピューレ 小松菜 ホールトマト トマトジュース エリンギ ホールコーン	
27(木)	○	トマトライスホワイトソースかけ 切り☆(ぼし)サラダ 手作りドレッシング いよかん	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム ツナ	米 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 切り干し大根 小松菜 もやし にんにく いよかん	
28(金)	○	ホイコーロー丼 もずく野菜のスープ 豆じゃこ	豚肉 味噌 もずく 昆布 けずり節 大豆 かえり煮干し 牛乳	米 押し麦 ごま油 砂糖 でん粉 油 ごま	キャベツ 長ねぎ なら 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく 大豆もやし にんじん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト \* 都合により材料が変更になることがあります。 \* 材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価

エネルギー 826kcal

たんぱく質34.1g

脂質 27.1g

20日(木)  
トンカツ(勝)



受験や学年末考査に向けての応援献立です。

武蔵野の特産品『うど』  
がです!  
うどは育てるのが難しい  
野菜ですが、市内の農家  
さんが給食のために一生  
懸命作ってくださいました。  
2月終わってから5月にか  
けてがおいしくいただけま  
す。スツとした、さわやか  
な香りがする野菜です。

国産小麦の皮に具を包  
んだジャンボ揚げぎょうざ  
です。パリパリした皮の食  
感をお楽しみください。



14日(金)  
三中ーズケーキ

バレンタインデーとい  
うことで、チョコレートの  
入ったチーズケーキを出  
します。

19日(水)  
うどのきんぴら

5日(水)  
揚げぎょうざ

生徒さんが考案した料  
理です。家庭科の夏休  
みの宿題から生まれた  
献立です。献立名も生徒  
さんが付けてくれました。  
詳しくは給食の放送でお  
知らせします。

5日(水)10日(月)  
21日(金)  
第四中学校コラボ献立



3日(月)  
いわしのさんが焼き

2月3日は節分です。節分は季節の節を分けるといふことで、こよみの上ではこの日で冬から春になります。節分には豆まきををし、年の数だけ大豆を食べるといふ昔からの習慣があります。また、魔除けの意味で玄間に柵の枝といわしの頭を飾るのにちなみ、この日の献立は、いわしのさんが焼きです。