



2月予定献立表



《今月のめあて》

たのしい きゅうしょくにしよう

令和元年度 2月

給食回数 18 回

武蔵野市立桜野小学校

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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
3月	いわしのかばやきどん だまこもちいりスープ こんにやくオランダにいちご	ヨ	いわし とりにく こんぶ ヨーグルト	しちぶまい おしむぎ こむぎこ あぶら さとう だまこもち ごまあぶら こんにやく かたくりこ ごま	しょうが ごぼう にんじん えのき きりぼしだいこん ながねぎ いんげん いちご	☆3日 節分メニュー 節分にいわしを飾るのは、いわしの臭みで鬼が近付かないようにという意味があります。
4火	むぎごはん みそしる とりてばにこみ にびたし	○	みそ こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも さとう かたくりこ	たまねぎ ながねぎ かんぴょうしょうが キャベツ もやし こまつな	
5水	むすびパン やさいスープ ハンバーグバーベキューソース スライスチーズ マカロニソテー	○	ウィンナー とりがら こんぶ ぶたにく だいたず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	むすびパン じゃがいも あぶら ぼんこ さとう ツイストマカロニ	にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく たまねぎ りんご ピーマン しょうが マッシュルーム パセリ	
6木	シーフードチャーハン あげぎょうざ ちゅうかスープ	○	えび いか ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう こむぎこ	ながねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ にもやし ほししいたけ にんじん はくさい	
7金	コーンライスエビホワイトソースかけ ベジタブルソテー りんご	○	えび とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう ベーコン	しちぶまい あぶら こむぎこ バター かたくりこ	ホールコーン マッシュルーム たまねぎ セロリ にんじん キャベツ こまつな もやし りんご	
10月	ごはん わかめスープ チーズダッカルビ ナムル	○	わかめ とうふ こんぶ とりにく ピザチーズ ぎゅうにゅう	しちぶまい はるさめ あぶら ごまあぶら さとう さつまいも ごま	ながねぎ こまつな にんにく たまねぎ キャベツ にんじん キムチ だいずもやし もやし ほうれんそう	
12水	やきピロシキ カレースープ やさいソテー	○	ぶたにく とりにく しろいんげんまめ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	かしわおりパン はるさめ こむぎこ さとう ぼんこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム もやし こまつな	☆6日揚げ餃子 国産の皮を使った手作り餃子です。
13木	あわごはん ふりかけ かきたまじる さばのたつたあげ あげボールカレーに	○	おから じゃこ ひじき あおのり かつおぶし たまご ほたてかいばしら こんぶ あげボール ぎゅうにゅう さば	しちぶまい もちあわ あぶら さとう ごま かたくりこ	はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん	
14金	スパゲティナーポリタン やさいソテー ココアパンケーキ いちご	○	レバーソーセージ ベーコン たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	スパゲティナー あぶら オリーブあぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ マッシュルーム にんにく カットマト ピーマン キャベツ もやし にんじん ブロッコリー いちご	☆オリンピック・パラリンピックメニュー 世界の料理を紹介します。 10日 韓国 チーズダッカルビ 12日 ロシア ピロシキ 19日 ペルー ロモサルタード(野菜とお肉を炒めたものを、ご飯にのせて食べます)
17月	むぎごはん とんじる さわらのこうみやき ひじきに みかん	ヨ	ぶたにく なまあげ みそ さわら ひじき とりにく ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ こんにやく あぶら ごまあぶら さとう ごま	だいこん にんじん ながねぎ こまつな ごぼう しょうが にんにく いんげん みかん	
18火	くろパン エビフライ バスタイルトマトスープ コーンソテー	○	えび ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	くろパン こむぎこ ぼんこ あぶら アルファベットパスタ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく カットマト トマトジュース ホールコーン ほうれんそう	
19水	ロモサルタード ペルーのチキンスープ ポテトフライ	○	ぶたにく とりにく しろいんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ バター さとう あぶら じゃがいも	カットマト たまねぎ にんにく にんじん セロリ	
20木	ゆかりごはん みそしる むさしのやさいととりさんののでい すきこぶに	○	あぶらあげ みそ とりにく こんぶ すきこぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとも さとう	ゆかり たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん いんげん	
21金	ながさきチャンポン てつくりこまん いとこんにやくのソテー	○	ぶたにく いか えび とりがら こんぶ じゃこ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら かたくりこ いとこんにやく	たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ほししいたけ	
25火	すきやきどん ねぎおきんぴら みかん	○	ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ いとこんにやく さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ れんこん ごぼう みかん	
26水	みそラーメン(つけめん) ちくわのいそべあげ きんときまめのあまに	○	ぶたにく みそ むぎみそ とりがら こんぶ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう きんときまめ	ちゅうかめん ごま さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	もやし キャベツ たけのこ にんじん にもやし ながねぎ にんにく しょうが	
27木	なのはなごはん おふのすましじる ぶたのしょうがやき はくさいのおかか	○	こんぶ たまご ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら おふ さとう ごま	にんじん なのはな たかなづけ だいこん はくさい かんぴょう ながねぎ こまつな しょうが もやし	☆27日菜の花ごはん 菜の花ごはん炒りに炒り卵をのせます。春が感じられる献立です。
28金	むぎごはん カレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング いちご	麦	ぶたにく とりがら だいず	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく もやし だいこん うど こまつな いちご	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】

エネルギー 649.3 kcal
たんぱく質 26.7 g
脂質 21.3 g

～むさしの特産うど～

2月と3月に市内産のうどが給食に登場します。さわやかな香りとシャッキとした歯ごたえが特徴です。お楽しみに！

