

2月予定献立表

令和2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)	
1	月	キャロットライス いかとえびのチリソース じゃこいりいとこんソテー	○	いか えび ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう でんぶん こんにやく	にんにく にんじん パセリ たけのこ たまねぎ ながねぎ しょうが さやいんげん	2日(火)ルーローハン 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。
2	火	ルーローハン わかめスープ あおなとさつまあげのソテー	○	ぶたにく うずらたまご わかめ こんぶ かつおぶし さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ にんじん こまつな しめじ	
3	水	ごはん かきたまじる いわしのさんがやき ごもくまめ	○	たまご もずく かつおぶし こんぶ いわしすりみ ぶたにく みそ だいたず ちくわ とりくに ぎゅうにゅう	こめ でんぶん パンこ さとう ごま あぶら	ながねぎ こまつな しそのは しょうが たけのこ にんじん	今年の節分は2日(火)です。 節分とは、季節の節を分 けるという意味で、暦の上で はこの翌日から春になります。 まだ寒いので体調を崩 さないよう、十分な食事と休 養を心がけましょう。
4	木	カレーうどん ひじきのあまからいため おからときなこのドーナツ	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ひじき とりくに きなこ おから ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう でんぶん あぶら こむぎこ パター	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな キャベツ グリンピース しょうが	
5	金	マーボーどうぶどん じゃこいりやさいソテー りんご	○	とうふ ぶたにく だいたず みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし なら りんご	
8	月	ごはん みそしる とりのおろしネギソースかけ にくじゃが	ヨ	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ヨーグルト	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	はくさい こまつな ながねぎ だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース	
9	火	きなこあげパン レバーソーセージのポトフ チリコンカン	○	きなこ レバーソーセージ とりがら きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト	12日(金)チョコチップケーキ 国産小麦粉を使い、チョコ チップを入れた手作りケーキ です。バレンタインデーに合 わせて作ります。
10	水	むぎごはん よしのじる まつかぜやき れんこんとぶたにくのいために	○	かつおぶし こんぶ とりくに とうふ ひじき みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん パンこ ごまあぶら さとう ごま あぶら こんにやく	にんじん はくさい えのきたけ こまつな たまねぎ れんこん たけのこ グリンピース	
12	金	ながさきチャンポン なまあげときのこのカレーいため チョコチップケーキ	○	ぶたにく いか とりがら なまあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら ごま ごまあぶら さとう こむぎこ こむぎはいが パター チョコチップ	はくさい にんじん ながねぎ にんにく しょうが しめじ たまねぎ こまつな	
15	月	おやこどん キャベツのときに みかん	○	とりくに たまご かつおぶし こんぶ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ みかん	
16	火	スパゲッティーミートソース じゃがいものチーズやき	○	ぶたにく だいたず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ 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 トマトジュース ホールトマト パセリ	
17	水	かしわおれパン ホワイトシチュー ハンバーグてりやきソース コーンとキャベツのソテー	○	とりくに ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたにく ひじき おから レバーソーセージ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター パンこ さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	
18	木	やきにくどん こうやどふのあげに ぼんかん	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ こうやどふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごま あぶら	こまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん ブロッコリー ぼんかん	
19	金	コーンピラフ キャベツのスープ とりにくのトマトにこみ	○	ハム ベーコン かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールコーン にんにく キャベツ こまつな もやし マッシュルーム ホールトマト	
22	月	ごはん うちまめじる ししやもやき だいこんのそぼろに	○	うちまめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ししやも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん ほししいたけ たまねぎ こまつな しょうが	
24	水	むぎごはん むさしのやさいととりさんのであい みそしる	○	とりくに かつおぶし こんぶ ぶたにく なまあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さといも さとう こんにやく	しょうが にんにく にんじん こまつな だいこん きりぼしだいこん	
25	木	ごはん とんじる さけのしおやき うどのきんぴら	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう ごま	にんじん こまつな しめじ れんこん うど	
26	金	チャーハン ちゅうかスープ ぶたにくのしょうがやき	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶん	にんじん たけのこ ホールコーン ながねぎ セロリ キャベツ えのきたけ こまつな たまねぎ しょうが	



6年生リクエストメニュー

- ★ 9日きなこ揚げパン
- ★ 12日チョコチップケーキ
- ★ 16日じゃが芋のチーズ焼き
- ★ 24日武蔵野菜と
とりさんのであい

【6年生の卒業をお祝いして】

今年度は恒例のバイキング給食とは違い“お楽しみランチボックス”で卒業をお祝いします。

新しい生活様式では、給食時間のルールも様変わりしました。いつもと違う雰囲気や友達・先生方と楽しみながら食べて思い出の時間となるようにメニューを考えました。
19日(金) 一小・四小
26日(金) 二小・千川小
通常メニューとは異なりますので、アレルギー等で使用食材がお知りになりたい方は、北町調理場栄養士までご連絡ください。

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 631kcal たんぱく質 27.3g 脂質 21.4g

【お知らせ】①食育のホームページがリニューアルしました。学校給食の調理風景をまじかでみられる動画や市内農家さんの写真などの楽しいおいしい情報が掲載されています。ぜひご覧ください。

②毎年3月に実施している「調理実習と施設見学」は、新型コロナウイルス感染予防のため中止とさせていただきます。

