



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2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)	
1	月	やきそばごもくあんかけ だいこんとちくわのいために りんごのコンポート	○	ぶたにくいかとりがら ちくわ みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ しめじ たけのこ チンゲンさい にんにくしょうが だいこん こまつな りんご レモン	りんごを白ワインと洗双糖のシロップで煮て、コンポートにします。
2	火	ごはん ためきじる かんころあつやき さいともとりのみそに	○	みそ かつおぶし たまご ひじき ぶたにくとうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ごまあぶら あぶら さとう さとも でんぶん	はくさい だいこん ごぼう こまつな しょうが きりぼしだいこん たまねぎ にんじん	ためきじは、ためき(肉)のかわりにこんにやくを入れて作ったお寺の精進料理が由来です。
3	水	むらさきまいりだいずごはん すましじる いわしのかばやき おんやさい	ヨ	だいず しらすぼしとうふ わかめ かつおぶし いわし とりにく ヨーグルト	こめ ていアミロース米 むらさきまい ふ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ながねぎ たけのこしょうが キャベツ もやし にんじん	今年は、124年ぶりに2月2日が節分でした。節分にちなんだ行事食の献立です。
4	木	食パン フルーツクリーム にくだんごとはるさめのスープ じゃがいもカレーソテー	○	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とうふ ぶたにく とりがら ハム	パン でんぶん さとう はるさめ じゃがいも あぶら	ミックスフルーツ しょうが はくさい たけのこ しめじ ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ キャベツ	フルーツクリームは、とろみをつけた牛乳クリームにミックスフルーツを混ぜ込みます。パンにぬって食べてください。
5	金	マーボーどうふどん ビーフンソテー だいこんのナムル	○	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい ごまあぶら さとう でんぶん ビーフン あぶら ごま	ながねぎ たけのこ にんじん いら ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ こまつな だいこん	ピリ辛のマーボー豆腐が食欲をそそります。ご飯に乗せて、井ぶりにして食べましょう。
8	月	レバーソーセージカレーライス ふくじんづけのソテー りんご	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく セロリ ふくじんづけ キャベツ れんこん りんご	鉄分たっぷりのレバーソーセージを使ったカレーです。香ばしく下焼きすることによって、余分な脂と臭みを落とします。
9	火	とうにゅうちゃんぼん あげボールとだいこんのもの ココアケーキ	○	いか えび ぶたにく かまぼこ みそ とうにゅう とりがら あげボール かつおぶし ぎゅうにゅう なまクリーム	うどん あぶら こんにやく さとう でんぶん こむぎこ ココア バター	にんじん もやし はくさい こまつな しょうが だいこん	ちゃんぼんは、いか・えび・豚・かまぼこ・白菜など8種類もの具材のうまみが溶け合います。豆乳を加えてコクを出します。
10	水	かしわおれパン ABCスープ れんこんハンバーグ ジャーマンポテト	○	とりにく とりがら ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	パン パスタアルファベット あぶら パンこ さとう でんぶん じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく れんこん パセリ	シャキシャキとしたれんこんがハンバーグのよいアクセントになります。
12	金	ゆかりごはん もずくのすましじる やしししゃも ふるふきだいこん	○	もずく はんぺん とうふ かつおぶし ししゃも ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 あぶら さとう でんぶん	ゆかり はくさい ながねぎ こまつな だいこん たまねぎ しょうが	ふるふき大根は米のとぎ汁で下茹でしてから、おだしでじっくり煮込んで作ります。とろっとした肉みそをかけて召し上がれ。
15	月	とりとほうれんそうの クリームスパゲティ やさしいおんサラダ さつまいものオレンジに	○	とりにく ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう ツナ	スパゲティ あぶら オリーブあぶら パター こむぎこ さつまいも さとう	たまねぎ パセリ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ ホールコーン みかんジュース	さつまいをオレンジジュースと洗双糖で煮ます。ほんのりと甘酸っぱい味に仕上がります。
16	火	ごはん かきたまじる さけのフライ やさしいソテー	○	たまご とうふ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ パンこ あぶら	ながねぎ こまつな にんじん キャベツ ホールコーン ブロッコリー	●今月の平均栄養価● エネルギー 637kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.9g
17	水	あんかけチャーハン もちりだいずしゅうまい おんやさい	○	ハム とりがら ぶたにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ぎょうざのかわ ごま	にんじん ながねぎ もやし キャベツ たけのこ しめじ いら しょうが たまねぎ チンゲンさい	
18	木	きびごはん おからふりかけ いたわかめみそしる さばのねぎソースかけ ぼんかん	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおりのり かつおぶし わかめ なまあげ みそ にぼし さば ぎゅうにゅう	こめ もちきび ごま さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	たまねぎ こまつな ながねぎ ぼんかん	鳥根県でとれた天然の板わかめは、食感と磯の香りが楽しめる食材です。
19	金	わかめごはん けんちんじる とりのさいきょうみそやき しのだに りんご	○	わかめ ぶたにく とうふ かつおぶし とりにく みそ あぶらあげ	こめ こめつぶむぎ こんにやく ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ ほししいたけ りんご	和食器給食6-1 (感染予防のため教室にて行います)
22	月	ホットつけめん がねあげ ぼんかん	○	ぶたにく とりがら たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう さつまいも くらざとう こむぎこ	もやし キャベツ たけのこ だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ながねぎ ごぼう しょうが ぼんかん	がね揚げは、鹿児島県の郷土料理です。さつまいや野菜を太い千切りにした天ぷらです。カニの名前のように見えることからこの名がつけました。
24	水	ガーリックトースト ホワイトシチュー やさしいソテー	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら ツナ	パン オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ チンゲンさい レモン	ホワイトシチューのルーは、バターと小麦粉をじっくりと時間をかけて炒めて作ります。
25	木	げんまいりごはん すましじる まぐろとだいずのこはくに うどとぶたにくのソテー	ヨ	とうふ わかめ かつおぶし めかじき だいず ぶたにく ヨーグルト	こめ げんまい ふ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ながねぎ たけのこ こまつな うど キャベツ チンゲンさい にんじん	武蔵野市の特産品「うど」を使った料理です。うどの食感が残るようにサッと炒めます。
26	金	ごもくごはん きのかじる さけのねぎしおやき ちくぜんに きよみオレンジ	○	こんぶ ひじき あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし とりにく ちくわ	こめ あぶら さとう やきふ	にんじん ごぼう えのきたけ しめじ たまねぎ ながねぎ しょうが たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ こまつな きよみオレンジ	和食器給食6-2 (感染予防のため教室にて行います)

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

* 材料の調達都合により、多少の変更が生じることがあります。