



2月予定献立表



家庭数

《3学期のめあて》

なんでもたべて、じょうぶなからだをつくらう！

令和2年度 2月 給食回数 18回 武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ワンルーム
			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	ツナとコーンのホットサンド カンジャスープ なまあげとぶたにくのみそいため	○	ツナ チーズ とりにくとりがら ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ こめ じゃがいも こんにやく さとう	ホールコーン たまねぎ ビーマン にんじん セロリ こまつな にんにく たけのこ しょうが	3日(水) 鉄火みそ 今年は2日が節分です。 鉄火みそは炒り大豆を 使った日本の伝統食で す。節分豆が余ったら 作ってみてはいかがで しょうか？	
2 火	たっぷりやさいのマーボーどうふどん やさいのきんぴら	○	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけにら もやし にんにく しょうが だいこん ごぼう こまつな		
3 水	むぎごはん てっかみそ とんじる まぐるアンドンまぐるもどき ヨーグルト	○	だいず みそ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こうやどうふ めかじき ヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま こんにやく さとも でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが さやいんげん		
4 木	ぶっかけおきなわそば あげボールカレーに しろいんげんまめとパインのあまに	○	ぶたにくとりがら かつおぶし かまぼこ あげボール しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ながねぎ だいこん にんじん こまつな しょうが パインアップル		
5 金	なのはなごはん ためきじる ししゃものさざれやき	○	こんぶ たまご ぶたにく みそ とりがら ししゃも ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく マヨネーズ パンこ	にんじん のざわな はくさい だいこん ごぼう こまつな しょうが	5日(金) 葉の花ごはん ごはんに入参を入れて 炊き込み、野沢菜漬け と炒り卵を混ぜて作りま す。葉の花畑をイメージ しています。色鮮やかに 食が進みます。	
8 月	くろざとパン スライスチーズ ミートボールシチュー やさいのピリカラいため	○	チーズ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら さつまあげ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース セロリ こまつな		
9 火	うめぼしとじゃこのごはん けんちんじる ぶたにくのしょうがやき または とりのてりやき のむヨーグルト または りんごジュース	○	こんぶ ちりめんじゃこ とうふ かつおぶし ぶたにく とりにく のむヨーグルト	こめ あぶら さとも こんにやく ごまあぶら さとう でんぶん	うめぼし しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな りんごジュース	9日(火) リザーブ給食 子供たちに、自分が食 べたい主菜と飲み物を 事前に選んでもらいま す。	
10 水	いためやきそば こんにやくにくのみそに スイートポテト	○	ぶたにく みそ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	むしちゅうかそば ごまあぶら こんにやく あぶら さとう ごま さつまいも バター	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 さやいんげん		
12 金	ごはん てづくりふりかけ いしかりじる こんこんつくね	○	ちりめんじゃこ あおりのり かつおぶし みそ とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも パンこ でんぶん	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな れんこん ホールコーン	12日(金) 石狩汁 北海道の郷土料理の石 狩なべと同様に鮭とさま ざまな野菜が入った汁 です。寒い時期に体の 中から温まります。	
15 月	ナン キーマーカレー ブロッコリーのオイスターいため りんご	○	ぶたにくヨーグルト ちくわ ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう バター こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご ホールマトレーズン ブロッコリー キャベツ		
16 火	だいずいりごもくごはん みそしる にくだんごのもちごめむし	○	こんぶ だいず ひじき ちくわ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま あぶら でんぶん ごまあぶら もちごめ	にんじん ほししいたけ ごぼう はくさい だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが		
17 水	みそつけめん あげぎょうざ	○	ぶたにくみそ とりがら かつおぶし すけとうだら とうふ ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ さとう こむぎこ あぶら	キャベツ もやし たけのこ にんじん こまつな きくらげ ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが	25日(木) 6年生 バイク給食 6年生のお祝い給食で す。密を避けるため、 会食は行いませんが、 教室にて豪華メニューを 提供します！	
18 木	くろまいごはん きりぼしのみそしる ちやわんむしにくじゃがヨーグルト	○	みそ かつおぶし たまご かまぼこ とりにく ぶたにくヨーグルト	こめ くろまい あぶら こんにやく じゃがいも さとう	きりぼし だいこん キャベツ ながねぎ こまつな ほししいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん		
19 金	じゃこチャーハン やさいスープ こうやどうふいりすぶた	○	ちりめんじゃこ とりがら ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ バター ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	ながねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい たまねぎ こまつな セロリ たけのこ ほししいたけ ビーマン		
22 月	フィッシュバーガー (かしわパン・あじのフライ) さつまいもシチュー ぼんかん	○	あじ とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム	パン こむぎこ パンこ あぶら さつまいも バター	にんじん たまねぎ はくさい セロリ ぼんかん	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。 今月は…	
24 水	ひじきごはん みそやさいスープ うどのつくねやき	○	こんぶ あぶらあげ ひじき ぶたにく みそ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら パンこ でんぶん	にんじん はくさい チンゲンさい ながねぎ たけのこ しょうが うど たまねぎ	10日(水) スイートポテト 15(月) ナン	
25 木	トマトコーンライス コンソメスープ とりのももやき やさいソテー みかんジュース	○	ベーコン とりがら とりにく かまぼこ	こめ あぶら バター	たまねぎ ホールコーン パセリ キャベツ にんじん あかビーマン こまつな みかんジュース	3月もお楽しみに！	
26 金	いためうどん だいこんとあぶらあげのもの さつまいもとだいずのかりんとうあげ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし だいず ぎゅうにゅう	うどん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも くろざと	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンさい しょうが にんにく だいこん さやいんげん	★月平均栄養価★ エネルギー 610kcal たんぱく質 25.3g 脂 質 20.8g	

※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。



お知らせ

武蔵野市の食育のホームページが新しくなりました！
学校給食の調理風景を動画で見ることができ、まるで調理場を見学している
ような体験ができます。また、市内の畑や生産者の写真、友好都市の紹介など、
楽しく、おいしい情報が盛りだくさんです。
ぜひチェックしてみてください！

QRコードはこちら

