

2月 予定献立表

2021年

給食回数 18回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳等	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
1(月)	○	マーボー麺 中華炒め いちご	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 でん粉 こんにゃく	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 きくらげ 小松菜 いちご	<p>2月2日は節分です。節分は季節の節を分けるといって、暦の上ではこの日を境に冬から春になります。節分には豆まきをし、年の数だけ大豆を食べるといって昔からの習慣があります。</p>  <p>12日(金)6うどん</p> <p>以前おこなった、六中とのコラボ献立で、煮込みうどんに焦がし葱をいれます。葱の焦がした香りが食欲をそそる、寒い時期にぴったりの体が温まる献立です。</p>  <p>リクエスト給食のアンケート結果から、<u>8日(月)鶏のから揚げ</u> <u>10日(水)ピビンバ</u> <u>16日(火)フレンチトースト</u> <u>18日(木)醤油つけめん</u>が登場します。</p> <p>鶏のから揚げは、一・二・三・四・五・六中から、ピビンバは一中、フレンチトーストは、六中、醤油つけめんは、三・四中からリクエストされた人気メニューです。提供日までお楽しみに！</p>  
2(火)	○	ぶどうパン ポトフ チリコンカン りんご	鶏肉 鶏ガラ 金時豆 豚肉 牛乳	パン ジャが芋 油 砂糖	玉ねぎ 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 りんご	
3(水)	○	きびご飯 豆じゃこ 味噌汁 タンドリーチキン	大豆 かえり煮干し 生揚げ わかめ 味噌 けずり節 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 きび でん粉 油 砂糖 ごま	切り干し大根 小松菜 玉ねぎ にんにく 生姜	
4(木)	○	鶏ごぼうご飯 清汁 白身魚のうま煮	鶏肉 油揚げ 豆腐 湯葉 けずり節 昆布 めかじき 牛乳	米 油 砂糖 でん粉	にんじん ごぼう ほうれん草 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース 生姜	
5(金)	○	豚キムチ丼 ビーフン入りスープ りんご	豚肉 生揚げ 鶏肉 鶏ガラ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 ビーフン	にら にんじん 白菜キムチ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ 生姜 もやし 小松菜 りんご	
8(月)	○	あわご飯 実だくさん汁 鶏のから揚げ 打ち豆とひじきの煮物	豚肉 豆腐 油揚げ けずり節 昆布 鶏肉 ひじき 打ち豆 さつま揚げ 牛乳	米 あわ ごま油 小麦粉 でん粉 油 砂糖	大根 白菜 にんじん 長ねぎ	
9(火)	○	柏折パン 照り焼きハンバーグ ポイルキャベツ スライスチーズ ABCスープ いちご	豚肉 昆布 けずり節 チーズ 白いんげん豆 鶏肉 牛乳	パン パン粉 油 砂糖 でん粉 アルファベットパスタ	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく いちご	
10(水)	○	ピビンバ (ご飯・肉をぼろ・ ポイル野菜・味噌ダレ) 韓国風スープ	豚肉 大豆 味噌 わかめ 鶏肉 鶏ガラ	米 押し麦 ごま油 砂糖 ごま でん粉	にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜 にんじん 白菜	
12(金)	○	6うどん 焦がし葱 生揚げとららの炒め物 チョコココアマフィン	鶏肉 けずり節 昆布 生揚げ えび ほたて貝 卵 牛乳 スキムミルク	うどん 油 ごま油 でん粉 小麦粉 砂糖 バター ココア チョコチップ	にんにく 白菜 にんじん 大根 小松菜 長ねぎ にら キャベツ	
15(月)	○	ウイナーピラフ わかめスープ 厚焼き卵 デコボン	レバーソーセージ わかめ 豆腐 昆布 けずり節 ひじき 鶏肉 卵 牛乳	米 油 ごま油 ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 切り干し大根 デコボン	
16(火)	○	フレンチトースト ミネストローネスープ 野菜ソテー いちご	卵 牛乳 スキムミルク 鶏肉 白いんげん豆 ほたて貝 鶏ガラ 豚肉	パン 砂糖 バター 油 アルファベットパスタ	セロリ にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 トマトピューレ ホールトマト トマトジュース ホールコーン いちご	
17(水)	○	きびご飯 ひじきふりかけ 沢煮椀 揚げぎょうざ	ひじき ちりめんじゃこ 豚肉 けずり節 昆布 牛乳	米 きび ごま油 砂糖 ごま こんにゃく 餃子の皮 油 小麦粉	ゆかり粉 梅干し にんじん 長ねぎ しめじ 切り干し大根 ごぼう 白菜 にら にんにく 生姜	
18(木)	○	醤油つけめん 煮卵豚チャーシュー 茹で野菜	鶏ガラ 豚ガラ けずり節 豚肉 うずら卵 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 油	もやし にら 長ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 たけのこ にんじん キャベツ	
19(金)	○	根菜カレーライス きゃべつと福神漬のソテー じゃこ入り糸こんにゃくソテー	豚肉 レバーソーセージ ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく	玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん 大根 セロリ 生姜 にんにく キャベツ 福神漬 小松菜 グリンピース	
22(月)	○	柏折パン ヒレカツ キャベツソテー スープ煮 いちご	豚肉 レバーソーセージ 鶏ガラ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ にんじん レモン 小松菜 玉ねぎ いちご	
24(水)	○	ご飯 清汁 鶏の香味ソースかけ 野菜炒め みかん	豆腐 けずり節 昆布 鶏肉 豚肉 牛乳	米 でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油	にんじん 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ みかん	
25(木)	○	スパゲッティミートソース じゃが芋のチーズ焼き コーンとほうれん草の炒めもの	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 バター	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト ホールコーン もやし キャベツ ほうれん草	
26(金)	○	スタミナ丼 煮びたし いちご	豚肉 けずり節 昆布 湯葉 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でん粉	たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ にら 生姜 にんにく 小松菜 白菜 にんじん いちご	

牛乳らん ○…牛乳

* 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 827kcal たんぱく質 34.7g 脂質 27.5g