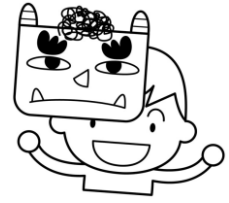




2月予定献立表



《今月のめあて》

あか・き・みどりを いしきて たべよう

令和2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)	
1 月	ブルコギぶたどん ナムル	○	ぶたにくぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま	にんじん たまねぎ じゃが芋 キャベツ しめじ えのきたけ にんにく だいずもやし もやし こまつな	☆2日スイートポテト 6年生からのリクエスト 献立です。茹でたさつま 芋に、砂糖・牛乳・生ク リームなどを混ぜます。 それを丸めて、卵をぬり オーブンで焼きます。
2 火	カレーうどん あつあげどうふのもの ☆スイートポテト	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ なまあげ ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう どうにゅう たまご	うどん でんぶん あぶら さとう さつまいも パター	ほししいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ きりぼしだいこん こまつな	
3 水	いわしのかばやきどん まめとんじる おんやさい	○	いわし ぶたにく だいず なまあげ みそ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう こむぎこ あぶら でんぶん こんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん ながねぎ ごぼう だいこん もやし こまつな	
4 木	あわごはん ちゅうかスープ ☆あげぎょうぎ ビーフンソテー	○	どうふ とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら ぎょうぎのかわ さとう あぶら こむぎこ ビーフン	はくさい ながねぎ えのきたけ キャベツ じゃが芋 ほししいたけ にんにく にんじん もやし たまねぎ こまつな	
5 金	ポークストロガノフ ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく とりがら なまクリーム だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ セロリ ホールトマト トマトジュース だいこん こまつな	☆4日揚げ餃子 手作り餃子です。直径 13cmの大きな皮にお肉を 包み、油で揚げます。約 1000個作ります。子ども たちにも人気のメニュー です。
8 月	コッパン ポトフ めかじきのチーズパンこやき やさいソテー	○	レバーソーセージ とりがら めかじき チーズ とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ オリーブ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく パセリ もやし ブロッコリー	
9 火	むぎごはん キャベツのみそする にくだんごのもちごめむし いとこんにやくのじゃこいため	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん こまあぶら さとう もちごめ こんにやく ごま	たまねぎ キャベツ しょうが こまつな にんじん もやし	
10 水	まめいりピラフ カレースープ とりのおうごんやき	○	だいず ベーコン えび ぶたにく とりがら とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パスタアルファベット じゃがいも マヨネーズ	ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく	
12 金	バターしょうゆスパゲティ ベジタブルソテー ココアあげパン	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら バター パン ココア さとう	にんじん マッシュルーム しめじ えのきたけ たまねぎ こまつな にんにく キャベツ もやし ブロッコリー ホールコーン	
15 月	あわごはん ひじきのうめふりかけ かきたまじる さけのねぎみそやき はくさいのおこしじため	○	ひじき たまご どうふ かつおぶし こんぶ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	ゆかりこめぼし たまねぎ ながねぎ こまつな にんじん はくさい だいずもやし さやいんげん しょうが	☆18日うどんのミートローフ 「むさしの特産うどん」 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。
16 火	かしわパン レバーソーセージ ふゆやさいのスープ ジャーマンポテト	○	とりにく とりがら レバーソーセージ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	はくさい にんじん こまつな ホールコーン たまねぎ パセリ	
17 水	さんしょくごはん すましじる	○	とりにく だいず たまご どうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら	さやいんげん えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ にんじん	
18 木	むぎごはん わふうスープ ☆うどんのミートローフ さつまいものレモンに	○	とりにく だいず かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ パンこ あぶら さとう でんぶん さつまいも	うど たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい こまつな えのきたけ レモン	
19 金	ちゅうかどん はるさめのソテー	○	ぶたにく えび うずら たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ えのきたけ にんにく しょうが こまつな もやし	
22 月	ルーローハン えびとやさいのソテー	○	ぶたにく うずら たまご えび ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ キャベツ こまつな	
24 水	☆なのはなごはん ふのすましじる ぶたのしょうがやき きんぴら	○	こんぶ たまご かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら おふ さとう ごま こんにやく	にんじん なのはな たかな はくさい ながねぎ こまつな しょうが ごぼう	☆24日菜の花ごはん 菜の花ごはんに炒り卵 をのせます。春が感じら れる献立です。
25 木	みそバターコーンラーメン(つけめん) あおのりビーンズ りんご	○	ぶたにく みそ とりがら ぶたがら かつおぶし こんぶ だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごま バター さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら	もやし キャベツ にんじん ホールコーン ながねぎ じゃが芋 にんにく しょうが りんご	
26 金	ゆかりごはん みそする さばのたつたあげ にくじゃが	○	なまあげ みそ かつおぶし さば ぶたにく	こめ もちあわ でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ゆかりこ こまつな ながねぎ だいこん しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ	



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618kcal たんぱく質25.4g 脂質21.2g