



2月予定献立表

《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！



「うど」
(武蔵野市の
特産品)

令和2年度 2月

給食回数 18 回

武蔵野市立第五小学校

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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 月	むぎごはん みそしる テジカンジョン こまつなとじゃがいものそぼろあん	○	こうやどうふ みそ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	はくさいにんじん ながねぎ しょうが こまつなたまねぎ	<p>今年は2月2日が節分 節分は「立春」の前日のこと で、季節を分ける節目の 日です。豆まきをして鬼(邪 気)をはらい、いわしの臭み で鬼を近づけないようにする 風習があります。</p>  <p>冬から春に変わるこの時 期は体調を崩しやすいので、 十分な食事と休養を心がけ ましょう。</p> <p>6年生リクエスト献立</p> <p>1月から引き続き、6年生から 「もう一度食べたい給食」のリ クエストメニューです。 まあじ</p> <p>9日(火)ピカロネス (かぼちゃのドーナツ) 15日(月)あじフライ 24日(水)とりのてりやき 25日(木)フライドポテト</p> <p>3月の献立にも登場するの で、お楽しみに！</p> <p>6年生が家庭科の授業で 献立を立ててくれました</p> <p>16日(火) 6年1組 22日(月) 6年2組</p> <p>「バランスの良い食事」を テーマに、一汁三菜をもとに した食べ合わせや、食材の 季節感や彩りについて考え て、工夫をこらして作成して くれました。各班どうもありが とうございました。</p> <p>25日(木)世界の給食</p>  <p>『ルーマニアの料理』 東京オリンピック・パラリン ピック競技大会に向けて、武 蔵野市はルーマニアの「ホスト タウン」に登録されています。 ミティティーは、ルーマニアで は代表的なひき肉料理です。 にんにくをきかせた小さめの ハンバーグにトマトソースをか けていただきます。チオルバは 少しだけ酸味のあるルーマニ アの定番スープです。</p> 
2 火	もちごめいりごはん てっかみそ とりごぼろ いわしのさんがやき うめソース さといもとこんにやくのうまに	○	だいたい みそ とりにく かつおぶし こんぶ いわしすりみ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう あぶら パンこむぎこ こま でんぶん さといも こんにやく ごまあぶら	にんじん ごぼう ながねぎ かんぴょう こまつなたまねぎ しょうが うめほし さやいんげん	
3 水	キャロブフレンチトースト ふゆやさいのミートボールポトフ じゃこのわふうべベロンチーノ みかん	○	ぎゅうにゅう たまご キャロブ ぶたにく だいたい とりがら ベーコン ちりめんじゃこ あおのり	パン さとう バター こむぎこ でんぶん さといも あぶら マカロニ オリーブあぶら	しょうが たまねぎ れんこん にんじん プロッコリー セロリ にんにく みかん	
4 木	コーンピラフ スープカレー ジャーマンポテト	○	ハム とりにく とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ かぼちゃ れんこん エリンギ ほうれんそう あかピーマン セロリ しょうが にんにく トマトジュース	
5 金	ぶたキムチどん (ぶたキムチ・ごはん) わかめととうふのスープ さつまいもとりんごのかさねに	○	ぶたにく みそ わかめ とうふ とりがら ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごまあぶら ごま こめ こめつぶむぎ さつまいも	にんじん ながねぎ たまねぎ はくさいキムチ ほししいたけ にら こまつな りんごレモン	
8 月	むぎごはん こんぶのつくだに よしのじる とりのさかむし ニラびたし	○	こんぶ とうふ かつおぶし とりにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま さといも でんぶん ごまあぶら	ほししいたけ かんぴょう こまつな だいたい れんこん にんじん しょうが はくさい もやし にら	
9 火	にくみそジャーメン (にくみそ・むしちゅうかめん) はくさいのちゅうかスープ ピカロネス ヨーグルト	ヨ	ぶたにく だいたい みそ とりがら とりにく なまあげ ヨーグルト	さとう あぶら でんぶん むしちゅうかそば ごまあぶら さつまいも こむぎこ	ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ はくさい こまつな かぼちゃ	
10 水	くろまいりりごはん みそしる さけのさざれやき おんやさい	○	こんぶ わかめ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめくろまい こめつぶむぎ ごま じゃがいも マヨネーズ パンこ あぶら	たまねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん	
12 金	ハヤシライス (ハヤシルー・ごはん) ポテトとまめのマリネ りんご	○	ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん レモン マッシュルーム セロリ りんご トマトピューレ グリンピース プロッコリー ホールコーン	
15 月	みなみょうおぬまごはん みたくさんみそしる あじフライ うのはなひじき	○	あぶらあげ みそ かつおぶし あじ おから とうふ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう	
16 火	スパゲティクリームソース (クリームソース・スパゲティ) ポイルやさい わふうドレッシング いちご	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ちりめんじゃこ	スパゲティ あぶら こむぎこ バター こんにやく ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム プロッコリー にんにく セロリ キャベツ こまつな ホールコーン いちご	
17 水	ごましおごはん かみなりじ おやくつくね きりほしだいこんのマーボーいため	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく だいたい ずらたまご ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま こんにやく ごまあぶら パンこ さとう あぶら でんぶん	だいたい にんじん ごぼう わけぎ しょうが ほししいたけ れんこん たまねぎ きりほしだいこん にら	
18 木	ナン さつぱりスープ キーマカレー りんご のむヨーグルト	のむヨ	かつおぶし ぶたにく だいたい のむヨーグルト	ナン さつまいも あぶら こむぎこ	はくさい たまねぎ こまつな にんじん セロリ しょうが にんにく りんご	
19 金	やきぶたチャーハン ワンタンスープ あげはるまき	○	やきぶた とりにく とりがら ぶたにく だいたい ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ はるまきのかわ こむぎこ はるさめ でんぶん さとう	チンゲンさい ながねぎ にんじん にんにく ホールコーン しょうが こまつな たけのこ もやし ほししいたけ	
22 月	ごはん さつまいもいりとうじる さわらのさいきょうやき うどのきんぴら	○	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし さわら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも こんにやく あぶら ごま さとう ごまあぶら	だいたい にんじん ながねぎ うど ごぼう さやいんげん	
24 水	なのはなおこわ みそしる とりのてりやき はくさいのゆずにびたし	○	とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ なのはな きりほしだいこん にら ながねぎ はくさい こまつな ゆず	
25 木	チーズパン チオルバ ミティティー フライドポテト	○	しろいんげんまめ とりにく とりがら ぶたにく だいたい ベーコン ぎゅうにゅう	チーズパン さといも あぶら さとう パンこ でんぶん じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん セロリ にんにく トマトジュース ホールトマト マッシュルーム パセリ	
26 金	かじょうどうふどん (かじょうどうふ・ごはん) はるさめスープ 2しよくのいもだんご(ユーユエン)	○	なまあげ ぶたにく みそ とりがら ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こめ こめつぶむぎ はるさめ ごま むらさきいも しらたまこ さつまいも くらざとう	ピーマン にんじん たまねぎ しょうが だいたい もやし こまつな	

○・・・牛乳 / ヨ・・・ヨーグルト / のむヨ・・・のむヨーグルト

献立は都合により変更される事もあります。

平均栄養価 中学年 エネルギー 647kcal ・たんぱく質 27.9g ・脂質 20.5g

※裏面には「給食 & 食育おたより」があります