



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3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 | 牛乳等 | 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 | 火 | げんまいいりごはん からみどうふじる れんこんつくねのいそべやき ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう | ○ | とうふ ぶたにく みそ かつおぶし とりにくのり ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう | こめ げんまい あぶら パンこ さとう でんぶん あぶら | にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ れんこん しょうが こまつな | 辛味豆腐汁は、みそ仕立ての 汁に隠し味ほどのトウバンジャン が入ります。寒い季節にお なかの中から温まります。 |
| 2 | 水 | 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 じゃがいものカレーソテー | ○ | 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。 |
| 3 | 木 | むらさきまいいりだいずごはん とんじる かんころあつやき くわわかめのいためもの | ヨ | だいず しらす ぶたにく とうふ みそたまご ひじき とりにく くわわかめ あぶらあげ ヨーグルト | こめ ていアミロース米 むらさきまい さとも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま | ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ もやし | 鬼打ち豆の煎り節分を炊き込 んだごはんです。節分にちな んだ行事食献立です。 |
| 4 | 金 | マーボーどうふどんぶり ビーフソテー 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 あぶら ごま | ながねぎ たけのこ にんじん なら しいたけ 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、 丼ぶりにして食べましょう。 |
| 7 | 月 | とりとほうれんそうの クリームスパゲティ やさいのおんサラダ 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 ウインナー | スパゲッティ あぶら オリーブあぶら バター 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 | さつま芋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。 |
| 8 | 火 | ごはん おからふりかけ すいとんじる さばのみそやき | ○ | おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり とりにく あぶらあげ さば みそ ぎゅうにゅう | こめ ごま さとう こむぎこ でんぶん | だいこん ごぼう にんじん しめじ ながねぎ しょうが | すいとんは、小麦粉を水で練 り、団子状に汁に落として作り ます。たっぷりの野菜も入って ボリューム満点の一品です。 |
| 9 | 水 | かしわおれパン ABCスープ とうふのハンバーグ ジャーマンポテト | ○ | とりにく とりがら とうふ ぶたにく 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 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 ピーマン パセリ | ハンバーグに豆腐が入ること で、脂質がおさえられ、食物繊 維なども加わりヘルシーなハ ンバーグになります。 |
| 10 | 木 | ごもくごはん もずくじる ししゃものさざれやき さともとりのみそに | ○ | こんぶ ひじき あぶらあげ もずく かまぼこ ししゃも とりにく みそぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう ふ マヨネーズ パンこ さとも こんにやく | にんじん ほししいたけ ごぼう はくさい こまつな ながねぎ しょうが | さざれ焼きは、マヨネーズで下 味をし、パン粉を付けて焼いた ものです。ししゃもが苦手な子 でも食べやすい味付けです。 |
| 14 | 月 | とうにゅうちゃんぽん あげボールとだいこんのもの チョコチップケーキ | ○ | いか えび ぶたにく かまぼこ みそ とうにゅう あげボール かつおぶし たまご ぎゅうにゅう | うどん あぶら こんにやく さとう でんぶん こむぎこ チョコ | にんじん もやし はくさい こまつな しょうが だいこん | ちゃんぽんは、いか・えび・豚・ かまぼこ・白菜など沢山の具 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。 |
| 15 | 火 | きびごはん すましじる まぐろとだいずのこはくに ゆばいりおんやさい | | とりにく はんぺん わかめ かつおぶし かじき だいず ゆば あぶらあげ | こめ もちきび でんぶん こむぎこ あぶら さとう | たけのこ ながねぎ こまつな さやいんげん キャベツ もやし にんじん | 和食器給食6-1 (感染予防のため教室にて行います) |
| 16 | 水 | ゆかりごはん いわのりのみそしる とりのてりやき ごもくうまに | ○ | いわのり あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし とりにくぎゅうにゅう | こめ ていアミロース米 さとう あぶら でんぶん さとも こんにやく | ゆかりこ キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう たけのこ | 和食器給食6-2 (感染予防のため教室にて行います) |
| 17 | 木 | とりごぼうごはん みだくさんじる さわらのゆずふうみやき にくじゃが | ○ | とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし さわら ぶたにくぎゅうにゅう | こめ おしむぎ あぶら さとう こんにやく じゃがいも | ごぼう にんじん しょうが ながねぎ しめじ だいこん こまつな ゆず たまねぎ ほししいたけ | 和食器給食6-3 けやき6年生 (感染予防のため教室にて行います) |
| 18 | 金 | 【70周年記念 人気給食献立】 ☆きなこあげパン おおむぎのラーメンスープに あおだいずとポテトのおんサラダ | ○ | きなこ ぶたにく とりがら ハム あおだいず ぎゅうにゅう | パン あぶら さとう おしむぎ じゃがいも | ホールコーン もやし キャベツ にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ | ☆70周年記念☆ ☆人気給食アンケート☆ 主査部門 第1位 「揚げパン」でした👍 |
| 21 | 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 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。さつま芋や野菜を太い 千切りにした天ぷらで、カニの 足のように見えることからこの 名前がつけました。 |
| 22 | 火 | 【70周年記念 人気給食献立】 のざわなとじゃこのごはん みそしる ☆とりのからあげ きりぼしのおんやさい | ○ | ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごま ごまあぶら | のざわな キャベツ だいこん こまつな ながねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん はくさい にんじん もやし | ☆70周年記念☆ ☆人気給食アンケート☆ おかず部門 第1位 「からあげ」でした👍 |
| 24 | 木 | ごはん たぬきじる さけのうめこさん うどとぶたにくのソテー | ヨ | みそ とりがら さけ ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ヨーグルト | こめ こんにやく ごまあぶら あぶら マヨネーズ さとう | はくさい だいこん ごぼう こまつな たまねぎ にんじん マッシュルーム うめぼし パセリ うど キャベツ | たぬき汁は、たぬき(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。 |
| 25 | 金 | 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 バター | 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。 |
| 28 | 月 | やさいうどん ごへいもち だいこんのおかかびたし | ○ | とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ みそ かまぼこ ぎゅうにゅう | うどん あぶら さとう でんぶん こめ ごま | にんじん ほししいたけ はくさい ながねぎ こまつな だいこん | 五平餅は、中部地方の山間部 に伝わる郷土料理です。軽く つぶしたごはんにみそダレを つけて焼きます。 |

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

※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 591kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.0g

武蔵野市給食・食育振興財団YouTubeチャンネル

