

# 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らう

家庭数



令和3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	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			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 火	クリームソースかけライス はるさめソテー	○	とりにくベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター はるさめ	パセリ マッシュルーム ホールコーン たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ にも やし にんにくしょうが	3日(木) <b>大豆ごはん いわしの蒲焼き</b> この日は節分です。 大豆ごはんは、水煮した大豆を米にのせて炊きます。いわしの蒲焼きと一緒に提供します。	
2 水	かいせんやきそば なまあげのごみそにし しろいんげんまめとパインのあまに	○	ぶたにくえびいか なまあげ みそ かつおぶし しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さといも こんにやく さとうごま	たまねぎ にんじん キャベツ にも たけのこしょうが にんにく れんこん こまつな パインアップル		
3 木	だいずごはん とんじる いわしのかばやき おんやさい	○	だいず ぶたにくとうふ みそ かつおぶし いわし ゆば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さといも こんにやく でんぶん こむぎこ さとう	だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが もやし ほうれんそう キャベツ		
4 金	ふゆやさいのマーボーどうふどん くわかめのいためもの	○	とうふ ぶたにく みそ きわかめ あぶらあげ 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 こんにやく ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ れんこん だいこん にんにくしょうが もやし		
7 月	ごはん うめじゃこふりかけ たぬきじる ししやものさざれやき	○	ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし あおのり ぶたにく みそ とりがら ししやも ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう こんにやく マヨネーズ パンこ	うめ はくさい だいこん ごぼう こまつな しょうが	8日(火) <b>リザーブ給食</b> 子どもたちに、自分が食べたい野菜と飲み物を事前に選んでもらいます。	
8 火	おやこどん ねぎしおきんびら いかのたつたあげ または <b>いかフライ のむヨーグルト</b> または <b>みかんジュース</b>		とりにくたまご かつおぶし ぶたにく いかのむヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ パンこ	たまねぎ ほししいたけ こまつな れんこん にんじん ごぼう ながねぎ にんにくしょうが みかんジュース		
9 水	ゆでうどんカレーあんかけ あつさりやさい さつまいもとだいずのかりんとうあげ	○	ぶたにくとりがら かつおぶし こんぶ たまご だいず ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん さつまいも くろざとう	キャベツ もやし はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ にんにく チンゲンサイ	10日(木) <b>高野豆腐入り豚豚</b> 豚肉と高野豆腐をそれぞれ油で揚げ、野菜と合わせます。食感の違いを楽しめる一品です。	
10 木	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 あぶら ごまあぶら 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 ピーマン		
14 月	バターロールパン ふゆのみかくシチュー やさいのオイスターいため りんご	○	とりにくとりがら ぎゅうにゅう さつまあげ	パン さつまいも じゃがいも あぶら バター こむぎこ こんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ こまつな れんこん りんご		
15 火	はつがげんまいごはん いしかりじるとりのごまヨーグルトやき きりぼしだいこんのもの	○	さけ みそ かつおぶし とりにく ヨーグルト さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい あぶら こんにやく じゃがいも はちみつ ねりごま さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな レモン きりぼしだいこん	22日(火) <b>6年生 バイキング給食</b> 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!	
16 水	みそつけめん ジャンボぎょうざ	○	ぶたにくみそ とりがら かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ 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 きらげ ホールコーン ながねぎ にんにくしょうが はくさい にんにく		
17 木	けいはん(ごはん・ぐ・かけじる) だいずのちゅうかいため	○	とりにくたまご とりがら あおだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ だいこんつぼつけ ながねぎ しょうが たまねぎ たけのこピーマン	6年生 <b>リクエストメニュー</b> 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。	
18 金	やきぶたチャーハン ウィンナーポトフ ツナのあつやきたまご	○	やきぶた レバーソーセージ とりがら かつおぶし こんぶ たまご ツナ ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ プロコリー セロリ こまつな	今月は… 9日(水) ゆでうどん カレーあんかけ	
21 月	ビビンバ(ごはん・にくだれ・やさい) ワンタンスープ	○	ぶたにくみそ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ はくさい もやし にんにく	17日(木) 鶏飯 21日(月) ビビンバ 24日(木) 明日葉の パンケーキ	
22 火	ツナのカレーピラフ わかめスープ とりのももやき やさいソテー	リ	ツナ わかめ とりにくとりがら	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん パセリ ほししいたけ しょうが キャベツ こまつな あかピーマン りんごジュース	3月もお楽しみに!	
24 木	スパゲッティミートソース やさいソテー はちじょうじまのあしたばパンケーキ	○	ぶたにくちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ ごまあぶら バター さとう あまなつとう	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマトビュレ ホールマト プロコリー こまつな キャベツ あしたば		
25 金	のざわなごはん みそしる うどのつくねやき おんやさい	ヨ	さばみずにとうふ たまご みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ ヨーグルト	こめ あぶら ごま パンこ さとう でんぶん	のざわな たけのこ こまつな ながねぎ うど たまねぎ しょうが もやし にんじん キャベツ		
28 月	ダイスチーズパン ミートボールシチュー いかにガーリックやき やさいのピリカラいため	○	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら いか さつまあげ	ダイスチーズパン 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 にんにく パセリ こまつな		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 リ…りんごジュース ミ…ミカンジュース  
月平均栄養価 エネルギー 618kcal たんぱく質 26.5g 脂質 22.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

## お知らせ

財団YouTubeチャンネルを開設しています。  
是非、ご視聴ください。

「武蔵野市給食・食育振興財団チャンネル」を検索!

こちらのQRコードからもアクセス出来ます!