

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



令和4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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	水	かしわおれパン ミルクココアにくじゃがやきコロッケ じゃこいりおんやさい	ヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ヨーグルト	パン さとう ココア じゃがいも しらたき あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	にんじん たまねぎ はくさい こまつな もやし	3日節分 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。
2	木	おやこどん しろいんげんまめとベーコンのスープ こうやどうふのそぼろあん	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ あおのり ベーコン しろいんげんまめ こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ほしいたけ ほうれんそう キャベツ ホールコーン セロリ にんにく パセリ だいこん こまつな	
3	金	むぎごはん てつかみそ かみなりじる いわしのさんがやき にびたし みかん	○	だいず みそ とうふ あぶらあげ 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 こめつぶむぎ あぶら さとう こんにやく ごま あぶら パンこ こむぎこ ごま でんぶん	だいこん にんじん ごぼう わけぎ たまねぎ しょうが はくさい こまつな みかん	
7	火	ごまごはん さわにわん さわらのこうみやき いりどうふ	○	こんぶ ぶたにく かつおぶし さわら とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら ごま あぶら さとう でんぶん	ながねぎ にんじん ごぼう ほしいたけ たけのこ こまつな しょうが	暦の上では春になります が、まだ寒い日が続き体 調を崩しやすい時期です。 十分な食事と休養を心が けましょう。
8	水	キャロットライス かきたまじる にらまんじゅう かぶとピーマンのかわりづけ	○	たまご とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく おから ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん ぎょうぎのかわ ごま あぶら さとう	にんにく にんじん パセリ ほうれんそう ながねぎ キャベツ たまねぎ ほしいたけ しょうが にら かぶ かぶのは あかピーマン	
9	木	スパゲッティポークビーンズ ジャーマンポテト やさしいソー	○	だいず ぶたにく ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも ごま あぶら でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールマト トマトピューレ にんじん パセリ キャベツ もやし こまつな	【6年生考案献立】 17日6-3 「郷土料理」 21日6-1 「野菜を大切にたっぷり ごはん」
10	金	むぎごはん すましじる とりのうめみそやき かぶとぶたにくのうまに	○	とうふ かつおぶし こんぶ とりにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん さとう こんにやく ごま あぶら	こまつな にんじん たまねぎ うめぼし かぶ かぶは こねぎ	
13	月	ごはん みそしる ぶたにくのさらきあげ こまつなとじゃがいものそぼろあん	○	みそ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも ごま あぶら	きりぼし だいこん にら ながねぎ にんじん しょうが こまつな たまねぎ	6年生は2学期の家庭科 で「栄養バランスのよい 一食分の献立を考える」 授業を行いました。班ごと にテーマを決め、食材や 料理を話し合いながら一 生懸命考えました。その 中から厳選して給食に取り 入れられました。2組は来月 予定しています。
14	火	けんちんうどん やさしいうまに チョコココアケーキ いちご	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん さとも ごま あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ココア パター チョコ	ほしいたけ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう れんこん さやいんげん いちご	
15	水	つくねどん みそしる やさいのさつとに(ゴマふうみ)	○	とりにく だいず みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ さとう でんぶん ごま ごま あぶら	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ながねぎ キャベツ こまつな	
16	木	フレンチトースト ABCスープ とりとまめのトマトにこみ スパイシーポテト	○	ぎゅうにゅう たまご とりがら とりにく しろいんげんまめ	パン さとう パター パスタアルファベット あぶら でんぶん じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム ホールマト チンゲンサイ ブロッコリー トマトジュース トマトピューレ パセリ	今月の6年生 リクエストメニュー 16日 フレンチトースト 6-2 20日 むさしのかてうどん6-1 22日 ボイルやさい 6-1
17	金	けいはん (ごはん かけじる ぐ) ひきなすり かぼちゃとあずきのいとこに	○	とりがら かつおぶし こんぶ とりにく たまご あぶらあげ あずき ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら	ながねぎ にんじん ほしいたけ だいこん つぼつけ だいこん きりぼし だいこん こねぎ かぼちゃ	
20	月	むさしのかてうどん (うどん つける かつ) ちくわのいそべあげ きよみオレンジ	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん きよみオレンジ	21日うどんのきんぴら うどは武蔵野市の特産 品です。独特なほろ苦さと シヤキシヤキした食感が美 味しいうどんを食べやすく調 理します。
21	火	だいこんのはとじゃこのごはん とんじる とりのしおレモンからあげ うどのきんぴら	○	こんぶ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ 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 じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こむぎこ ごま あぶら	だいこんは ごぼう にんじん ながねぎ レモン にんにく うど さやいんげん	
22	水	カレーライス ボイルやさい ごまドレッシング	○	とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう こんにやく ごま	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン	
24	金	みなみうおめまごはん さつまじる さけのしおこうじやき うのはなひじき	○	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし さけ おから とうふ ひじき こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも こんにやく でんぶん ごま あぶら さとう	にんじん ながねぎ ほうれんそう	
27	月	セルフサンド(かしわおれパン しろみぎかなのフライ) あげボールのようふうに きりぼし だいこんのいために	○	メルルーサ あげボール ぶたにく とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ でんぶん パンこ あぶら じゃがいも さとう	だいこん たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー ながねぎ きりぼし だいこん こまつな	給食委員が実施した「給食 リクエスト」の結果をもとに 今日取り入れたメニュー 16日 ABCスープ(第7位) 22日 カレーライス(第2位) 27日 白身魚のフライ
28	火	チリライス だいこんスープ おんやさい	○	ぶたにく きんときまめ ベーコン とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら バター こむぎこ さとう ごま あぶら でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールマト だいこん ながねぎ にんじん はくさい しょうが キャベツ こまつな もやし	

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。

平均栄養価 中学年 エネルギー 609kcal ・たんぱく質 26.7g ・脂質 21.0g

※裏面には「給食&食育おたより」があります