



# 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 19 回

北町調理場

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 水	ごはん みそしる いかのからあげねぎソース いりどり	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ いか とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら こんにやく	はくさい ながねぎ こまつな にんじん だいこん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ	3日 節分献立 節分とは、季節の節を分けるという 意味で、暦の上ではこの翌日から春 になります。まだまだ寒いので体調を 崩さないよう、十分な食事と休養を心 がけましょう。 
2 木	キャロットライス しろいんげんまめとベーコンのスープ オムレツ	○	しろいんげんまめ ベーコン とりがら ぶたがら たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら マヨネーズ	にんにくにんじん パセリ キャベツ たまねぎ ホールコーン こまつな セロリ	
3 金	いわしのかばやきどん まめとんじる にびたし いちご	○	いわし ぶたにく だいず みそ かつおぶし こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにやく	しょうが だいこん ごぼう こまつな にんじん ながねぎ はくさい さやいんげん いちご	
6 月	ごはん ふりかけ みそしる さわらのこうみやき ちくわとやさしいためもの	ヨ	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり わかめ みそ こんぶ さわら ちくわ ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま あぶら	こまつな たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし ほししいたけ にんじん	
7 火	むさしのかてうどん (うどん ゆでやさしい つける) とりのてんぷら	○	ぶたにく かつおぶし とりにく あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	14日 ココアパンケーキ 国産小麦粉を使い、ココアとチョコ チップを入れた手作りケーキです。 バレンタインデーに合わせて作ります。
8 水	ガーリックパン ぶたにくのこみろべールふう じゃがいもソテー	○	ぶたにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	にんにく パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ホールトマト さやいんげん	
9 木	ビビンバ (ごはん にく たれ ポイルやさしい) はるさめスープ	○	ぶたにく みそ とりにく 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 ごまあぶら ごま はるさめ	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 もやし	
10 金	コーンピラフ ABCスープ とりのパーベキューソースかけ ぼんかん	○	ベーコン レバーソーセージ とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら パスタアルファベット	たまねぎ にんじん ホールコーン にんにく キャベツ こまつな マッシュルーム ピーマン パセリ ぼんかん	15日 もっちりしゅうまい 国産小麦を使用した餃子の皮で しゅうまいを作ります。 お肉のたねを一つ一つ皮で包み、 蒸します。餃子の皮を使うことで、 もっちりとした食感になります。
13 月	むぎごはん のっぺいじる さけのフライ ちゅうのうソース やさしいおかかソテー	○	とうふ とりにく かつおぶし こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく あぶら でんぶん こむぎこ パンこ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ こまつな	
14 火	スパゲッティミートソース コーンツナソテー ココアパンケーキ	○	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ ココア バター チョコチップ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ ホールコーン こまつな しめじ	
15 水	むぎごはん みだくさんわふうじる もっちりしゅうまい じゃこいりいとこんソテー	○	なまあげ とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ぎょうざのかわ でんぶん さとう ごまあぶら こんにやく	にんじん ながねぎ こまつな だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ しょうが さやいんげん	
16 木	おやこどん きりほしだいこんのいために ミックスフルーツ	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな きりほしだいこん さやいんげん ミックスフルーツ	☆20日 うどのきんぴら 武蔵野産のうどを使いきんぴら にします。さわやかな香りとシャ キツとした歯ごたえが特徴です。
17 金	ナン キーマカレー ふゆやさしいポトフ マカロニときのこのソテー	○	ぶたにく だいず とりがら レバーソーセージ ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご ホールトマト はくさい ブロッコリー しめじ えのきたけ こまつな	
20 月	ごはん のりのつくだに みそしる さばのおこうじやき うどのきんぴら	○	のり ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ さば ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにやく ごま	だいこん こまつな れんこん うど にんじん	
21 火	ごもくあんかけやきそば あおのりビーンズ	○	ぶたにく えび うずら たまご とりがら ぶたがら だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかさばさとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら	にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	6年生リクエストメニュー もう一度食べたい給食を6年生にリ クエストしてもらいました。2・3月の 献立に入れていきますのでお楽し みに！
22 水	なのはなごなん だまこもちいりじる とりのからあげ	○	たまご ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう だまこもち ごまあぶら でんぶん	なのはな こまつな にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ しょうが にんにく	
24 金	カレーそばろどんぶり すましじる りんご	○	とうふ ぶたにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん おふ	たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ たけのこ こまつな りんご	★7日 武蔵野産うどん・鶏のたぶら ★8日 ガーリックパン ★14日 スパゲッティミートソース ココアパンケーキ ★15日 もっちりしゅうまい ★17日 ナン キーマカレー
27 月	わかめごはん みそしる ハンバーグてりやきソース コーンとブロッコリーのソテー	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ひじき おから ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こんにやく パンこ さとう でんぶん あぶら	はくさい きりほしだいこん こまつな たまねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー	
28 火	エビソースかけごはん ポイルやさしいちゅうかドレッシング いちご	リ	えび とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム だいず	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター こんにやく ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ セロリ にんにくにんじん だいこん もやし こまつな いちご りんごジュース	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト リ…りんごジュース

月平均栄養価 エネルギー 626kcal たんぱく質 28.7g 脂質 21.5g