



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4年度 2月

給食回数 19 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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	水	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 ひじきとだいずのにつけ	○	どうふ 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	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として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	木	マーボーどうふどん ビーフンソテー だいこんのナムル	○	どうふ 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 ビーフン あぶら ごま	ながねぎ たけのこ にら にんじん ほししいたけ しょうが 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。
3	金	いりだいずとじゃこのごはん とんじる かんころあつやき くきわかめのいためもの	ヨ	こんぶ だいず じゃこ ぶたにく どうふ みそ たまご ひじき くきわかめ あぶらあげ ヨーグルト	こめ ていアミロース米 さといも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ きりほしだいこん たまねぎ もやし	鬼打ち豆の煎り大豆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。
6	月	とりとほうれんそうのクリームスパゲティー やさしいおんサラダ さつま芋のオレンジに	○	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 ハム	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら バター こむぎこ さつま芋 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。
7	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 かつおぶし 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 あぶら	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。
8	水	食パン フルーツクリーム ポルンチ ウインナーおんサラダ	○	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ぶたにく とりがら ウインナー	パン でんぶん さとう じゃがいも あぶら	ミックスフルーツ たまねぎ だいこん にんじん キャベツ ピーツ マッシュルーム セロリ トマトピューレ もやし	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。
9	木	ごもごごはん もずくじる ししゃものさざれやき さといもとりのみそに	○	こんぶ ひじき あぶらあげ もずく かまぼこ とりにく かつおぶし ししゃも みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう マヨネーズ パンこ さといも 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。
10	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 だいず レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	こめ さといも 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、余分な脂と臭いを落とします。
13	月	かしわおれパン ABCスープ どうふのハンバーグ ジャーマンポテト	○	ぶたにく とりがら どうふ 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、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。
14	火	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 みそ かまぼこ とうにゅう たまご あげボール ぎゅうにゅう なまクリーム	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	水	きびごはん すましじる まくろとだいずのはくくに 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 めかじき だいず ゆば あぶらあげ ぎゅうにゅう	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 はくさい 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	木	ゆかりごはん みそしる とりのてりやき ごもくうまに	○	わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく ぶたにく 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 さといも こんにやく	ゆかりこ はくさい たまねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう たけのこ こまつな	和食器給食6-2 (感染予防のため教室にて行います)
17	金	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 どうふ 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 (感染予防のため教室にて行います)
20	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 さつま芋も 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。さつま芋を千切りにした天ぷらで、カニのように見えるので名前がつけました。
21	火	なのはなごはん ためきじる さけのうめこさん うどとぶたにくのソテー	ヨ	こんぶ 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 あぶら こんにやく ごまあぶら マヨネーズ さとう	にんじん コーン なのはな はくさい だいこん ごぼう こまつな たまねぎ パセリ うめほし うど キャベツ	ためき汁は、ためき(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。
22	水	きなこあげパン 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	今も昔も揚げパンは子どもたちに大人気のメニューです。
24	金	【お弁当給食】 わかめごはん ユーリンチー ブロッコリー あげボールとやさしいために いちご	○	わかめ とりにく あげボール ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが ながねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん たまねぎ にんじん たけのこ こまつな にんにく いちご	境南フェスティバルの日は、お弁当形式の給食を提供します。
27	月	やさいうどん ごへいもち だいこんのおかかびたし きよみオレンジ	○	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 きよみオレンジ	五平餅は、中部地方の山間部に伝わる郷土料理です。軽くつぶたごはんにみそダレをつけて焼きます。
28	火	ごはん たくあんとジャコのふりかけ ちゅうかさスープ こうやどうふいりすぶた	○	ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく とりがら こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま あぶら でんぶん さとう	たくあん はくさい もやし にんじん たまねぎ こまつな しょうが ピーマン たけのこ ほししいたけ	高野豆腐に片栗粉をまぶして揚げるとお肉のような食感になり、子ども達もパクパク食べてくれます。

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 600kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.4g