



# 2月予定献立表



《今月のめあて》

## しっかりあじわってたべよう

家庭数

令和4年度 2月

給食回数 19 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
			血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1 水	ゆでうどんカレーあんかけ あっさりやさしい あおのりピーンズ	○	ぶたにくとりがら たまご だいず あおのり ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん じゃがいも	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 にら にんにく チンゲンサイ	3日(金) 大豆ごはん いわしの蒲焼き この日は節分です。大豆 ごはんは、ゆでた大豆を米 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 木	おやこどん いかのみそやき ねぎしおきんぴら	○	とりにく たまご かつおぶし いか みそ ぶたにく 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	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		
3 金	だいずごはん とんじる いわしのかばやき	ヨ	だいず ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし いわし ヨーグルト	こめ もちごめ あぶら こんにやく さといも でんぶん こむぎこ さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつなしょうが		
6 月	れんこんごはん みだくさんじる さわらのゆずふうみやき くわがめのためもの	○	ぶたにくなまあげ かつおぶし さわら くわがめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま こんにやく ごまあぶら	れんこん にんじん ながねぎ だいこん こまつな ゆず もやし		
7 火	じゃこいりガーリックチャーハン やさしいスープ 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 でんぶん さとう	ながねぎ にんにく パセリ はくさい にんじん たまねぎ こまつな セロリしょうが たけのこ ほししいたけ ピーマン		
8 水	わふうスパゲティ やさいいため きなここめこのパンケーキ	○	ぶたにくベーコン あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう きなこ スキムミルク	スパゲッティ あぶら さとう バター こめココア チョコ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ しょうが にんにく もやし なのはな ホールコーン	7日(火) 高野豆腐入り酢豚 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	
9 木	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 きりほしだいこんのもの	○	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 きりほしだいこん		
10 金	ポークピーンズライス やさしいソテー	○	だいず ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら バター こむぎこ さとう	パセリ マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールマト トマトピューレ キャベツ あかピーマン こまつな		
13 月	くろざとうパン なのはなのホワイトシチュー やさしいピリカラいため りんご	○	とりにくとりがら ぎゅうにゅう なまクリーム さつまあげ	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 セロリ なのはな キャベツ こまつな りんご	21日(火) 6年生 お祝い給食会 6年生のお祝い給食です。 6年生からのリクエストメ ニューも入っています。 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!	
14 火	だいずとわかめのごはん すましじる あつやきたまご ツナとやさしいソテー	○	だいず わかめ かつおぶし たまご とうふ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら おふ さとう	はくさい ながねぎ ほうれんそう たまねぎ こまつな キャベツ にんじん		
15 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 ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば 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 ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが はくさいにら		
16 木	ごはん ためきじる まぐろとだいずのはくに おんやさしい	○	ぶたにくみそ とりがら めかじき だいず かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく でんぶん こむぎこ さとう	はくさい だいこん ごぼう こまつな しょうが さやいんげん にんじん		
17 金	ピピンパ (ごはん・ポイルやさしいにのみそ) 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 はくさい もやし ながねぎ にら		
20 月	ゆかりごはん かおりみそスープ さけのさざれやき こんにやくのさつといため	○	とりにくみそ とりがら さけ ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう マヨネーズ パンこ こんにやく	ゆかりこ はくさい こまつな ながねぎ たけのこ にんじん しょうが	6年生 リクエストメニュー 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。	
21 火	ベジタブルライス コンソメスープ とりのももやき やさしいソテー	リ	ベーコン とりがら とりにく ちりめんじゃこ	こめ あぶら ごまあぶら	ホールコーン にんじん パセリ キャベツ たまねぎ もやし こまつな あかピーマン りんごジュース	今月は… 22日(水) びやんびやんめん さつまいもと チーズのつつみあげ	
22 水	びやんびやんめん さつまいもとチーズのつつみあげ	○	ぶたにくかつおぶし ぎゅうにゅう チーズ	うどん あぶら でんぶん ぎょうざのかわ さつまいも さとう こむぎこ	もやし チンゲンサイ ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく	3月もお楽しみに!	
24 金	のざわなごはん すましじる うどのつくねやき ひじきのもの	○	とうふ もずく かつおぶし とりにく ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま でんぶん パンこ さとう	のざわな はくさい ながねぎ うど たまねぎ しょうが にんじん さやいんげん		
27 月	はいがパン ABCスープ スペインふうオムレツ こうやどうふのごまソテー	○	ぶたにくとりがら たまご チーズ なまクリーム こうやどうふ ぎゅうにゅう	パン パスタアルファベット あぶら じゃがいも さとう こんにやくごま	はくさい たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールマト トマトジュース ピーマン ホールコーン キャベツ		
28 火	ごはん テゲじる ししゃものそべあげ おかかびたし	○	とりにくとうふ みそ とりがら ししゃも あおのり たまご ハム かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ	はくさい キムチ はくさい だいこん にんじん にら ながねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース リ…リンゴジュース※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 601kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.8g