



2月予定献立表

《今月のめあて》

あか・き・みどりを いしきてたべよう



令和4年度 2月

給食回数 19 回

武蔵野市立桜野小学校

| 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) | 体の調子をととのえる(みどり) | |
| 1 | 水 | むぎごはん とりけんちんじる さわらのさいきょうやき かぼちゃときまめのとこに | ○ | とりにくとうふ かつおぶし こんぶ さわら みそ きんときまめ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ さいとも こんにやく ごまあぶら さとう あぶら | だいこん にんじん ごぼう わけぎ かぼちゃ | 3日(金) 節分献立 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。  豆や、ちりめんじゃこ(いわしの稚魚)を使った料理が登場します。 |
| 2 | 木 | くらざとうコッパン おいものジャム チキンコンソメスープ ペンネミートソース | ○ | とりにくとりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう | パン さつまいも さとう じゃがいも あぶら バスタベンネ こむぎこ | りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく パセリ マッシュルーム トマトピューレ | |
| 3 | 金 | うめじゃこごはん すましじる まめつこつくね だいこんのべっこうに | ○ | こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく あおだいず みそ ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ あぶら ごま ごまあぶら おふ パンこ でんぶん さとう くらざとう | しょうが うめ こまつな ながねぎ にんじん はくさい たまねぎ ホールコーン だいこん こねぎ | |
| 6 | 月 | ごはん こんぶのつくだに みそしる とりのからあげ さいともこんにやくのうまに | ○ | こんぶ とうふ みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう | こめ さとう ごま でんぶん こむぎこ あぶら さいとも こんにやく ごまあぶら | ほししいたけ きりぼしだいこん にんじん こまつな にんにく しょうが さやいんげん | |
| 7 | 火 | ガーリックライス ブラウンシチュー ツナとポテトのソテー | ○ | ぶたにくとりがら ツナ ベーコン ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも | にんじん にんにく パセリ たまねぎ マッシュルーム セロリ トマトピューレ ブロッコリー ほうれんそう | |
| 8 | 水 | みそラーメン (むしめんちゅうかめん つけじる・だいずもやしナムル) フルーツミックス | ○ | わかめ ぶたにく みそ とりがら かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう | むしちゅうかさば さとう ごまあぶら | はくさいキムチ だいずもやし こまつな にんじん にんにく もやし キャベツ なら ホールコーン ながねぎ しょうが ミックスフルーツ | |
| 9 | 木 | あわごはん たぬきじる まつかぜやき ひじきに | ○ | ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ あおのり ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう | こめ もちあわこんにやく ごまあぶら パンこ さとう でんぶん あぶら ごま | ごぼう だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん | |
| 10 | 金 | ナン チキントマトカレー あおのりピーンズ みかん | ヨ | とりにく しろいんげん 豆 とりがら だいず あおのり ヨーグルト | ナン あぶら さとう こめこ じゃがいも でんぶん | にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう きびまん トマトピューレ みかん | |
| 13 | 月 | ごましおごはん とうふのすましじる みそチキンカツ おんやさい | ○ | こんぶ わかめ とうふ かつおぶし とりにく みそ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら ごま こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら | だいこん にんじん ながねぎ レモン キャベツ こまつな もやし | |
| 14 | 火 | スパゲティラグーソース やさしいソテー チョコチップスコーン | ○ | ぶたにく だいず ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう | スパゲティ あぶら さとう でんぶん こむぎこ バター ココア チョコ | たまねぎ にんじん にんにく セロリ しめじ トマトピューレ ホールトマト こまつな もやし ホールコーン | |
| 15 | 水 | マーボーどうふどん ブロッコリーのオイスターいため りんご | ○ | とうふ ぶたにく だいず みそ とりがら ハム 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 | ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが ブロッコリー はくさい きくらげ りんご | |
| 16 | 木 | むぎごはん みそしる ハンバーグシャリアビンソース あおなとのりのにびたし | ○ | わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく だいず とうふ のり ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ パンこ あぶら さとう でんぶん | だいこん ながねぎ たまねぎ しょうが こねぎ にんにく こまつな もやし にんじん | |
| 17 | 金 | かしわおれパン シュケメルリ カレーブルスト みかん | ○ | とりにく ぎゅうにゅう チーズ とりがら レバーソーセージ | パン こむぎこ さつまいも あぶら パター じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー にんにく セロリ みかん | |
| 20 | 月 | ちやめし みそしる さけのゆうあんやき うどのきんぴら | ○ | こんぶ あおのり あぶらあげ みそ かつおぶし さけ とりにく ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら | きりぼしだいこん ながねぎ こまつな ゆず うど ごぼう にんじん さやいんげん | 20日(月)うどのきんぴら 武蔵野市が「栽培の発祥地」とされる「うどん」は、『東京うどん』と呼ばれ、武蔵野市の特産品です。 市内産の新鮮なうどを使用してきんぴらを作ります。  |
| 21 | 火 | むぎごはん チゲじる ちぐさやき こんにやくのごまいため | ○ | ぶたにく とうふ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ちりめんじゃこ ひじき ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん こんにやく ごま | はくさいキムチ はくさい だいこん にんじん なら ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ ほうれんそう たけのこ ごぼう さやいんげん | |
| 22 | 水 | ジャンバラヤ ABCスープ ジャークチキン こふきいも | ○ | レバーソーセージ きんときまめ ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう | こめ あぶら バスタアルファベット でんぶん じゃがいも | たまねぎ きピーマン にんじん にんにく キャベツ こまつな セロリ しょうが パセリ | |
| 24 | 金 | カレーあんかけうどん さつまいものコチュジャンいため りんご | ○ | ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう | うどん あぶら でんぶん さつまいも さとう ごまあぶら ごま | 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 りんご | |
| 27 | 月 | ごはん タンタンスープ いかのフライソースかけ キャベツのおかかいため | ○ | ぶたにく みそ とりがら いか あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう | こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま ねりごま こむぎこ パンこ | だいずもやし にんじん ながねぎ なら しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな | |
| 28 | 火 | さんしょくどん (むぎごはん・にくそぼろ・いりたまご) もずくスープ いちご | ○ | とりにく だいず たまご もずく 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 あぶら | にんじん さやいんげん こまつな ながねぎ しょうが いちご | |

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 616kcal ・たんぱく質 27.1g ・脂質 21.7g

※裏面には「給食 & 食育おたより」があります