



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 かぼちゃときんときまめのいとこに	○	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 ハンバーグジャリアピンソース 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	
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

14日(火)
チョコチップスコーン
北海道産の小麦粉とバターを使い、ココアとチョコチップを入れる手作りスコーンです。
6年生からのリクエストも多かった、人気のある料理の一つです。



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。



さわやかな香りと、シャキッとした歯ごたえが特徴です。

6年生からのリクエスト
1月から引き続き、6年生から「もう一度食べたい給食」のリクエストです。



今月は・・・
6日「鶏のからあげ」
8日「味噌ラーメン」
「フルーツミックス」
10日「青のりピーンズ」
14日「チョコチップスコーン」を献立に取り入れられました。
3月もお楽しみに！