



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5年度 2月

給食回数 18 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こ ン 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	木	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	○	とうふ 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	金	ごはん まめじゃこ とんじる かんころあつやき りんご	○	だいず かえりにぼし ぶたにく とうふ みそ かつおぶし たまご ひじき ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さといも こんにやく	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ りんご	節分にちなんだ行事食献立です。豆まきの大豆を豆じゃこにします。お豆を食べて一年の健康を祈りましょう。
5	月	とりとほうれんそうの クリームスパゲティー やさいのおんサラダ さつまいものオレンジに	○	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 こむぎこ バター さつまいも 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。
6	火	ごはん おからふりかけ すいとんじる ししゃものフライ	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし とりにく あぶらあげ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう こむぎこ でんぶん パンこ あぶら	だいこん ごぼう にんじん しめじ ながねぎ	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。
7	水	しょくパン フルーツクリーム ボルシチ ウイナーおんサラダ	○	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 ビーツ マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ だいこん セロリ にんにく トマトピューレ もやし こまつな	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。
8	木	ごもくごはん もずくじる さばのたつたあげ さといもとりのみそに	ヨ	こんぶ ひじき あぶらあげ かつおぶし もずく かまぼこ さば とりにく みそ ヨーグルト	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん 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	五目ごはんのひじきや汁のもずくなどの海藻類には、鉄分、マグネシウム、カルシウムなどのミネラル成分や、食物繊維が豊富に含まれています。
9	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	火	ごはん たくあんとジャコのふりかけ ちゅうかスープ 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お肉のような食感になり、子ども達もバクバク食べてくれます。
14	水	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 かまぼこ みそ とうにゅう とりがら あげボール かつおぶし たまご 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	木	かしわおれパン いんげんまめとやさいのスープ とうふのハンバーグ ジャーマンポテト	○	しろいんげんまめ ぶたにく とりがら とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	パン 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で、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。
16	金	【お弁当給食】 うめわかごはん ユーリンチー あげボールとやさいのいために ブロッコリー いちご	○	わかめ とりにく あげボール ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	うめほし しょうが ながねぎ ブロッコリー キャベツ 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ため、お弁当形式の給食を提供します。
20	火	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 さつまいも こむぎこ くらざとう	もやし キャベツ たけのこ だいこん にんにく 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	水	ゆかりごはん みそじる 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 じゃがいも さとう あぶら でんぶん さといも こんにやく	ゆかりこ 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 みかん	和食器給食6-1 (伝統的な和食器を使って給食を食べます)
22	木	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 とうふ 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 みかん	和食器給食6-2 (伝統的な和食器を使って給食を食べます)
26	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 かまぼこ あぶらあげ かつおぶし こんぶ みそ 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。軽くつぶしたごはんにみそダレをつけて焼きます。
27	火	なのはなごはん すましじる まぐろとだいずのこはくに ゆばいりおんやさい	○	たまご とりにく かまぼこ 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 さとう あぶら でんぶん	なのはな 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	市内産の菜花を使った春の混ぜご飯です。こはく煮は、煮物のつやがべっこう色をした「こはく」のように見えることから名づけられた料理です。
28	水	ガーリックトースト ホワイトシチュー やさいソテー	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりがら ツナ	パン オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ チンゲンサイ レモン	手作りのホワイトルーでシチューを作ります。ルーは、バターで小麦粉を20分位かけてじっくり炒めるのがポイントです。
29	木	きびごはん 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	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 もちきび こんにやく ごまあぶら あぶら マヨネーズ さとう	はくさい だいこん ごぼう こまつな しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム うめほし パセリ 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。

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 611kcal

たんぱく質 25.6g 脂質 21.8g