



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5年度 2月

給食回数 19 回

●武蔵野市立本宿小学校

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 木	おやこどん いかのさらさあげ ねぎしおきんぴら	○	とりにくたまご かつおぶし いか ぶたにくぎゅうにゅう	こめ こむぎ さとう こめつぶむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら	たまねぎ こまつな れんこん にんじん ほししいたけ ごぼう ながねぎ にんにく	2日(金) 「大豆ごはん」 「いわしの蒲焼き」 節分献立です。大豆ごはんは、ゆでた大豆を炊き込んで作ります。いわしのかば焼きと一緒に提供します。	
2 金	だいちごはん とんじる いわしのかば焼き にびたし	ヨ	だいち ぶたにくいわし あぶらあげ みそ かつおぶし ヨーグルト	こめ もちこめ さといも あぶらこんにやく さとう こむぎこ でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが はくさい		4の1
5 月	しよくパン てづくりミックスジャム ふゆやさいのポトフ マカロニソテー	○	ぶたにくとりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン さとう さといも あぶら マカロニ	かぼちゃ にんじん たまねぎ はくさい だいこん こまつな ブロッコリー ホールコーン りんご レモン セロリ にんにく マッシュルーム	★6年生リクエストメニュー 春に卒業を迎える本宿小・第三小 6年生のリクエストメニューが登場 します。	
6 火	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 パン コマヨネーズ こんにやく	はくさい こまつな ながねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく ゆかりこ		4の2
7 水	ちゅうかつめん あじのてんぷら カクテルフルーツ	○	とりがら ぶたにく あじ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさほ ごま あぶら こむぎ さとう ごまあぶら	キャベツ たけのこ にんじん にんにく チンゲンサイ しょうが ながねぎ ミックスフルーツ	5日(月)「手作りミックスジャム」 7日(水)「中華つけ麺」 「カクテルフルーツ」 19日(月)「チーズフレンチトースト」 21日(水)「みそつけ麺」 28日(水)「スイートポテト」	4の3
8 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 きりぼしだいこんのもの	○	さけ みそ かつおぶし 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 さとう じゃがいも はちみつ ねりごま	だいこん にんじん ながねぎ こまつな ごぼう レモン きりぼしだいこん	3月にも続々登場予定です。 お楽しみに！！	
9 金	マーボーどうふどん いりどりこふきいも みかん	○	どうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう こめつぶむぎ あぶら じゃがいも でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん にんにく ほししいたけ にら しょうが パセリ ホールコーン みかん		
13 火	ごはん チゲじる ししゃものいそべあげ おかかびたし	○	とりにくどうふ みそ ハム とりがら ししゃも あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ	はくさい だいこん にんじん ながねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな はくさいキムチ にら もやし	14日(水)「チョコココアマフィン」 パレンタインデーです。いつも 給食を食べてくださっているみなさんへ 心を込めて作ります。	3の1
14 水	スパゲッティミートソース コーンとやさしいソテー チョコココアマフィン	○	ぶたにくだいち とりにく たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	スパゲッティ こむぎこ あぶら さとう パター ココア チョコ	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー しょうが キャベツ トマトビュレ セロリ にんにく ホールトマト ホールコーン		3の2
15 木	ごはん ためきじる まぐろとだいちのこはくに おんやさい	○	ぶたにくみそ とりがら めかじき だいち かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら こんにやく でんぶん さといも	はくさい だいこん にんじん こまつな ごぼう しょうが さやいんげん もやし		
16 金	ピピンバ (ごはん、にく、ポイルやさしい) ワンタンスープ	○	ぶたにくだいち とりにく みそ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう こめつぶむぎ ごま あぶら	にんじん はくさい にんにく しょうが だいちもやし ほうれんそう もやし ながねぎ にら	20日(火) ★卒業お祝い給食会 6年生へお祝い給食を提供します。 今年は、ランチルームで会食する 予定です。リクエストメニューも入って いますのでお楽しみに！！	
19 月	チーズフレンチトースト にくポールスープ ポイルやさしい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにくとりにくたまご チーズ かつおぶし ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう パター でんぶん こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ もやし セロリ にんにくうど		
20 火	ベジタブルライス コンソメスープ フライドチキン やさいソテー ★そつぎょうおいわい きゅうしよかい(6ねんせい)	○	ベーコン とりがら とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな しょうが にんにくもやし パセリ あかピーマン ホールコーン		6の1 6の2
21 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	むしちゅうかさほ ごま ごまあぶら こむぎこ ぎょうざのかわ あぶら	キャベツ たけのこ にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが はくさい ホールコーン にら もやし	22日(木) 「うどのつくね焼き」 武蔵野市の特産野菜「うど」を 使って作ります。歯ざわりの良さ、 すがすがしい香りを感じて食べて ほしいメニューです。	
22 木	むぎごはん すましじる うどのつくねやき ひじきのにももの	○	どうふ 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 おしむぎ あぶら さとうでんぶん パンこ	はくさい にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが うど さやいんげん		
26 月	くろごとうパン なのはなのホワイトシチュー やさしいのピリカラいため りんご	○	とりにくとりがら さつまあげ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら じゃがいも パター ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ セロリ なのはなりんご		
27 火	だいちとわかめのごはん すましじる あつやきたまご ツナとやさしいのソテー	○	だいち たまご どうふ わかめ とりにく ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう おふ	はくさい ながねぎ たまねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ にんじん		
28 水	ぶっかけおきなわそば あつさりやさしい スイートポテト	○	ぶたにくとりがら たまご かまぼこ かつおぶし なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも バター	たまねぎ ながねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし		
29 木	じゃこチャーハン はるさめやさしいスープ 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 ごまあぶら さとう こめつぶむぎ あぶら はるさめ でんぶん	ながねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい たまねぎ こまつな たけのこ セロリ ほししいたけ ピーマン		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

603kcal

たんぱく質

26.2g

脂質 21.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。