

2月予定献立表

《今月のめあて》

2月 なんでもたべて じょうぶなからだをつくろう

令和5年度 2月

給食回数 19 回

桜堤調理場

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 木	だいちごはん さつまじる いわしのかばやき すきこぶに	ヨ	だいち とりにくみそ かつおぶし こんぶ いわし あぶらあげ ヨーグルト	こめ さつまいも こんにやく あぶら でんぶん こむぎ さとう	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな しょうが	<p>1日(木) 節分メニュー 3日(土)節分です。節分は季節の節を分けるということで、暦の上ではこの日を境に冬から春になります。季節が変わるこの時期は、体調を崩しやすいので、十分な休養と食事を心がけましょう。</p>  <p>6日(火) 暗記パン 給食の暗記パンは、勉強を頑張っている人を応援するためのメニューです。炊いたあんこにきなこバターを加えて仕上げています。パンにのせて食べてください。</p> <p>20日(火) カツカレー 何事も勝つ(カツ)の意味を込めてのメニューです。みんなガンバレ!</p>  <p>26日(月) うどと豚肉のきんぴら 武蔵野市特産のうどをきんぴらにします。うどは武蔵野市で育ったものを使用します。春の野菜を味わってください。</p> <p>今月のリクエストメニュー * 鶏のから揚げ * ホット中華つけめん * 豚汁 * チョコマフィン * フレンチトースト * ジャンボ焼売 * チキンカツ * スパゲッティ * さばの照り焼き * 春雨スープ</p>
2 金	タコライス (むぎごはん・ミート・ポイルキャベツ・スライスチーズ) ふゆやさいスープ	○	ぶたにくだいち チーズ とりにく ぶたがら とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ はくさい かぶ ほうれんそう	
5 月	きびごはん のりとひじきのつくだに はくさいじる さわらのゆあんやき こもきんぴら	○	のり ひじき とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ さわら とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう こんにやく あぶら	はくさい たけのこ にんじん こまつな ゆず ごぼう	
6 火	あんきパン (しよぼん・きなこバターあんこ) ポークンチュー やさいとさつまあげのソテー	○	きなこ あずき ぶたにく ぶたがら とりがら さつまあげ ぎゅうにゅう	パン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールマト キャベツ こまつな しめじ ながねぎ しょうが	
7 水	ホットちゅうかつつけめんごまみそ ブロッコリーのオイスターいため りんご	○	ぶたにくみそ かつおぶし こんぶ とりがら ぶたがら いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ さとう ごまあぶら ごまねりごま あぶら	もやし にんじん ながねぎ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ りんご	
8 木	じゃこチャーハン はるさめのスープ とりのからあげ うちまめいりやさいソテー	○	ちりめんじゃこ とりにく なまあげ かつおぶし こんぶ ぶたにく うちまめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま ごまあぶら はるさめ でんぶん	たけのこ ながねぎ にんじん にんにく もやし こまつな しょうが ホールコーン キャベツ	
9 金	エビクリームライス あおのりビーンズポテト しょうがしおきやべつ	○	とりにく えび ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ だいち あおのり	こめ あぶら こむぎこ バター でんぶん じゃがいも ごまあぶら	ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ しょうが	
13 火	フレンチトースト ふゆやさいのポトフ いかのチリソース いちご	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぶたがら とりがら いか	パン さとう バター あぶら じゃがいも さといも でんぶん	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー セロリ にんにく ながねぎ しょうが いちご	
14 水	スパゲッティミートソース コーンツナのソテー チョコマフィン	○	ぶたにくだいち ツナ ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう こむぎこ ごま ごまあぶら バター チョコ	たまねぎ にんじん にんにく ホールマト キャベツ もやし ホールコーン こまつな	
15 木	ガーリックライス やさいたっぷりスープ ジャンボシューマイ	○	ベーコン ぶたがら とりがら ぶたにくだいち ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも しゅうまいのかわ でんぶん ごまあぶら	にんにく にんじん パセリ キャベツ たまねぎ こまつな しょうが	
16 金	スタミナどん みそしる キャベツのときに	○	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん ごま	ながねぎ なら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが はくさい こまつな にんじん キャベツ	
19 月	はつかげんまいごはん とんじる さばのてりやき ひじきのあまからいため	ヨ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さば ひじき とりにく ヨーグルト	こめ はつかげんまい あぶら さとう でんぶん	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ しょうが	
20 火	カツカレー (ごはん・カレー・さきみフライ) ポイルやさい ちゅうがドレッシング	○	ぶたにく ぶたがら とりにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう パンこ こんにやく ドレッシング	しめじ たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく はくさい もやし こまつな	
21 水	かてうどん(うどん・ゆでやさい・しる) ちくわのいそべあげ きんときまめに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
22 木	しよくパン まめミート ホワイトシチュー キャベツのマスタードソテー	○	ぶたにくだいち とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたがら とりがら ツナ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま さとう	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく ホールコーン マッシュルーム キャベツ もやし	
26 月	ごはん みそしる つくねやき うどとぶたにくのきんぴら	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん パンこ あぶら さとう ごま	だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが れんこん うど	
27 火	セルフサンド (かしわおれパン・さけのフライ・ちゅうのうソース) トマトスープ さつまいものチーズがらめ	○	さけ とりにく かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さつまいも バター さとう	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールマト トマトジュース	
28 水	マーボーめん ジャーマンポテト キャベツといかのいたためもの	○	とうふ ぶたにく みそ ベーコン いか ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら	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 たまねぎ パセリ キャベツ もやし こまつな	
29 木	ウィンナーピラフ やさいたっぷりスープ マグロ&マグロもどき	○	レバーソーセージ とりにく ぶたがら とりがら こうやどうふ めかじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら パスタ でんぶん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな マッシュルーム にんにく しょうが さやいんげん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 650kcal たんぱく質 29.7g 脂質 22.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

2月予定献立表

《今月のめあて》

2月 なんでも食べて 丈夫な体をつくろう

令和5年度 2月

給食回数 19 回

桜堤調理場

日 曜	献立	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	大豆ごはん さつま汁 いわしの蒲焼き すき昆布煮	ヨ	大豆 鶏肉 味噌 かつお節 昆布 いわし 油揚げ ヨーグルト	米 さつま芋 こんにやく 油 でん粉 小麦粉 砂糖	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜 生姜	<p>1日(木) 節分メニュー 3日(土)節分です。節分は季節の節を分けるということで、暦の上ではこの日を境に冬から春になります。</p> <p>季節が変わるこの時期は、体調を崩しやすいので、十分な休養と食事を心がけましょう。</p>  <p>6日(火) 暗記パン 給食の暗記パンは、勉強を頑張っている人を応援するためのメニューです。 炊いたあんこにきなこバターを加えて仕上げています。パンにのせて食べてください。</p> <p>20日(火) カツカレー 何事にも勝つ(カツ)の意味を込めたメニューです。 みんなガンバレ!</p>  <p>26日(月) うどと豚肉のきんぴら 武蔵野市特産のうどをきんぴらにします。うどは武蔵野市で育ったものを使用します。春の野菜を味わってください。</p> <p>今月のリクエストメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鶏のから揚げ * ホット中華つけめん * 豚汁 * チョコマフィン * フレンチトースト * ジャンボ焼売 * チキンカツ * スパゲッティ * さばの照り焼き * 春雨スープ
2 金	タコライス (麦ご飯・ミート・ポイルキャベツ・スライスチーズ) 冬野菜スープ	○	豚肉 大豆 鶏肉 チーズ 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ 白菜 かぶ ほうれん草	
5 月	きびご飯 のりひじきの佃煮 白菜汁 さわらの幽庵焼き 五目きんぴら	○	のり ひじき 豆腐 油揚げ かつお節 昆布 鯖 鶏肉 牛乳	米 もちきび 砂糖 こんにやく 油	白菜 たけのこ にんじん 小松菜 柚子 ごぼう	
6 火	暗記パン(食パン・きな粉バターあんこ) ポークンチュー 野菜とさつま揚げのソテー	○	きな粉 小豆 豚肉 豚ガラ 鶏ガラ さつま揚げ 牛乳	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ 小松菜 しめじ 長ねぎ 生姜	
7 水	ホット中華つけめんごまみそ ブロッコリーのオイスター炒め りんご	○	豚肉 味噌 かつお節 昆布 鶏ガラ 豚ガラ いか ちりめんじゃこ 牛乳	蒸し中華そば 砂糖 ごま油 ごま 練りごま 油	もやし にんじん 長ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ りんご	
8 木	じゃこチャーハン 春雨のスープ 鶏の唐揚げ 打ち豆入り野菜ソテー	○	ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ かつお節 昆布 豚肉 打ち豆 牛乳	米 油 ごま ごま油 春雨 でん粉	たけのこ 長ねぎ にんじん にんにく もやし 小松菜 生姜 ホールコーン キャベツ	
9 金	エビクリームライス 青のりピーズポテト 生姜塩キャベツ	○	鶏肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ 大豆 あおのり	米 油 小麦粉 バター でん粉 じゃが芋 ごま油	ホールコーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 生姜	
13 火	フレンチトースト 冬野菜のポトフ いかのチリソース いちご	○	卵 牛乳 豚肉 ベーコン 豚ガラ 鶏ガラ いか	パン 砂糖 バター 油 じゃが芋 里芋 でん粉	玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー セロリ にんにく 長ねぎ 生姜 いちご	
14 水	スパゲッティミートソース コーンとツナのソテー チョコマフィン	○	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 卵	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 ごま ごま油 バター チョコ	玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト キャベツ もやし ホールコーン 小松菜	
15 木	ガーリックライス 野菜たっぷりスープ ジャンボシューマイ	○	ベーコン 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 じゃが芋 焼売の皮 でん粉 ごま油	にんにく にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 生姜	
16 金	スタミナ丼 味噌汁 キャベツの土佐煮	○	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 ちくわ 牛乳	米 押し麦 こんにやく 砂糖 油 でん粉 ごま	長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 白菜 小松菜 にんじん キャベツ	
19 月	発芽玄米ご飯 豚汁 鯖の照り焼き ひじきの甘辛炒め	ヨ	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 鯖 ひじき 鶏肉 ヨーグルト	米 発芽玄米 油 砂糖 でん粉	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ 生姜	
20 火	カツカレー (ご飯・カレー・さき身フライ) ポイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 豚ガラ 鶏肉 海藻ミックス 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 油 砂糖 パン粉 こんにやくドレッシング	しめじ 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 白菜 もやし 小松菜	
21 水	かてうどん(うどん・ゆで野菜・汁) ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	○	豚肉 かつお節 ちくわ あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん	
22 木	食パン 豆ミート ホワイトシチュー キャベツのマスタードソテー	○	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳 生クリーム 豚ガラ 鶏ガラ ツナ	パン 油 じゃが芋 小麦粉 バター ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく ホールコーン マッシュルーム キャベツ もやし	
26 月	ご飯 味噌汁 つくね焼き うどと豚肉のきんぴら	○	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	米 でん粉 パン粉 油 砂糖 ごま	大根 にんじん 小松菜 長ねぎ 生姜 れんこん うど	
27 火	セルフサンド (柏折パン・鮭のフライ・中濃ソース) トマトスープ さつま芋のチーズがらめ	○	鮭 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 さつま芋 バター 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース	
28 水	マーボー麺 ジャーマンポテト キャベツといかの炒め物	○	豆腐 豚肉 味噌 ベーコン いか 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉 じゃが芋 油	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 玉ねぎ パセリ キャベツ もやし 小松菜	
29 木	ウイナーピラフ 野菜たっぷりスープ マグロ&マグロもどき	○	レバーソーセージ 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 高野豆腐 めかじき 牛乳	米 油 パスタ でん粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 マッシュルーム にんにく 生姜 さやいんげん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

*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 818kcal たんぱく質 36.9g 脂質 27.2g