



# 2月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》



## あか・き・みどりを いしきてたべよう



「うど」  
(武蔵野市の  
特産品)

令和5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	木	くろざとうコッペパン おいものジャム チキンコンソメスープ ペンネトマトソース	○	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 むらさきいも さとうじゃがいも あぶら パスタこむぎこ	りんご しももん 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	<p><b>2日(金) 節分献立</b> 『節分』の行事に向けた献立です。節分は「立春」の前日で、季節を分ける節目の日です。(※今年度は3日(土)が節分です) 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。</p> <p><b>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。</b></p> <p><b>6年生からのリクエスト</b> 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。</p> <p>今月は… <b>7日「鶏のからあげ」</b> <b>9日「フライドポテト」</b> <b>14日「チョコチップスコーン」</b> <b>20日「青のりビーンズ」</b> <b>21日「揚げぎょうざ」</b> <b>27日「味噌ラーメン」</b> <b>29日「てりやきチキン」</b>を献立に取り入れました。 3月もお楽しみに!</p> <p><b>21日(水) 揚げぎょうざ</b> 国産の小麦粉を使用した「特注の皮」で、一つ一つ包みます。6年生からのリクエストも多かった人気料理です。</p> <p><b>28日(水) うどのきんぴら</b> 武蔵野市が「栽培の発祥地」とされる「うど」は、『東京うど』と呼ばれ、市の特産品です。市内産の新鮮などを使用しきんぴらを作ります。</p> <p>さわやかな香りと、シャキッとした歯ごたえが特徴です。</p> <p><b>29日(木)卒業お祝い給食</b> 29日は「6年生を送る会」が行われます。お祝いの行事に合わせて、6年生には、通常献立の他に「特別メニュー」も提供します。お楽しみに!</p>
2	金	うめじゃこごはん すましじる まめこつくね あおなとのりにびたし	○	こんぶ ちりめんじゃこ かまぼこ かつおぶし とりにく あおだいず みそ のり ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう あぶら でんぶ ん さとう	しょうが うめ ほうれんそう ながねぎ にんじん はくさい たまねぎ ホールコーン こまつな もやし	
5	月	もちごめいりごはん いかにんじん みそしる いわしのかばやき だいこんのべつこに	○	いか あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ いわし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう でんぶ ンごま さいも こむぎこくろざとう ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが だいこん こねぎ	
6	火	ガーリックライス ブラウンシュテー ツナとポテトのソテー みかん	○	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 ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム セロリ トマトピューレ パセリ ブロッコリー みかん	
7	水	きびごはん チゲじる とりのからあげ かぼちゃときんとときまめのいとこに	○	ぶたにくとうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく きんとときまめ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら さとう でんぶ こめこさとう	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 かぼちゃ	
8	木	カレーうどん にくだんこのもちごめむし うのはなひじき	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ だいず おから とうふ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶ ごまあぶら もちごめ	しめじ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ たけのこ しょうが ほうれんそう	
9	金	かしわおれパン シュクメルリ フライドポテト いちご	○	とりにくぎゅうにゅう チーズ とりがら	パン こむぎこ さつまいも あぶら パター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー にんにく セロリ パセリ いちご	
13	火	あわごはん ためきじる とうふハンバーグおろしソース おんやさい	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ とうふ ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら こんぶ さとう ごまあぶら でんぶ ンごま	ごぼう きりぼしだいこん にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ だいこん こねぎ キャベツ こまつな もやし	
14	水	スパゲッティ ラグーソース やさしいソテー チョコチップスコーン	○	ぶたにくしろいんげんまめ ベーコン とりにくたまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶ ンごま パター 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	木	ごはん とりけんちんじる めかじきのさいきょうやき したに	○	とりにくとうふ かつおぶし こんぶ めかじき みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さといも こんぶ ごまあぶら さとう でんぶ あぶら じゃがいも しらたき	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ たまねぎ こねぎ	
16	金	マーボーどうふ どん ブロッコリーとほたて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 ほたてが 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	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	
19	月	ごはん こんぶのつくだに みそしる ちくさやき こんぶやくのごまいため	○	こんぶ あぶらあげ みそ かつおぶし たまご とりにく えび ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶ あぶら こんぶ	ほししいたけ きりぼしだいこん ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん ほうれんそう れんこん ごぼう こねぎ	
20	火	ナン チキントマトカレー あおのりビーンズ いちご	☺	とりにくしろいんげんまめ とりがら だいず あおのり ヨーグルト	ナン パター あぶら さとう こめこじゃがいも でんぶ	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 きびマントマトピューレ いちご	
21	水	キムタクごはん ビーフンスープ あげぎょうざ	○	ぶたにくとりにくとりがら だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ビーフン ぎょうざのかわ こむぎこ でんぶ	はくさいキムチ ながねぎ だいこん つぼづけ にんじん こまつな もやし しょうが はくさい なら ほししいたけ	
22	木	さけわかめごはん おでん さつまいものコチュジャンいため みかん	○	さけ わかめ こんぶ さつまいも ちくわ がんとどき かつおぶし とりにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら こんぶ さとう さつまいも ごま	だいこん にんじん たまねぎ みかん	
26	月	ごましおごはん みそしる ぶりのゆうあんやき こうやどうふのそぼろあん	○	こんぶ みそ かつおぶし ぶり こうやどうふ とりにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぶ ンごま	ながねぎ こまつな にんじん ゆず たまねぎ こねぎ しょうが	
27	火	みそラーメン 【むしちゅうかめん・うずらたまご・つけじり】 かいせんちゅうかやさいのため りんご	○	うずらたまご わかめ ぶたにく みそ とりがら かつおぶし こんぶ えび いか ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう ごまあぶら でんぶ あぶら	もやし キャベツ にんじん なら ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが こまつな はくさい だいずもやし きくらげ りんご	
28	水	むぎごはん のりのつくだに すましじる まつかぜやき うどのきんぴら	○	のり かつおぶし こんぶ とりにくとうふ あおのり みそ ぶたにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとうくろざとうパンこ でんぶ ンごま あぶら ごま こんぶ	かんぴょう こまつな ながねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ どうごぼう さやいんげん	
29	木	ポーケチャップライス カラフルベジタブルスープ てりやきチキン ポイルやさい たまねぎドレッシング	☺	ぶたにく ベーコン ハム とりがら とりにく あおだいず かいそうミックス	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶ こんぶ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ あかピーマン ホールコーン にんにく セロリ なのほなしょうが キャベツ こまつな みかんジュース	

【牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳 ヨ・・・ヨーグルト ミ・・・みかんジュース】

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 611kcal ・たんぱく質 27.1g ・脂質 21.2g