



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6年度 2月

給食回数 18 回

北町調理場

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)	体の調子をとのえる(みどり)	
3	月	いわしのかばやきとんとんじる にびたし	○	いわし ぶたにくみそ かつおぶし こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとも ごまあぶら	しょうが だいこん ながねぎ にんじん はくさい	★3日 節分献立 2月2日は節分です。節分とは、季節の節を分けるという意味で、暦の上ではこの翌日から春になります。まだまだ寒いので体調を崩さないよう、十分な食事と休養を心がけましょう。
4	火	みそにこみうどん あげボールとだいこんのもの てづくりにくまん	○	とりにくみそ かつおぶし こんぶ あげボール ぶたにくぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	はくさい えのきたけ にんじん ながねぎ いら だいこん こまつな たまねぎ ほししいたけ たけのこしょうが	
5	水	ガーリックパン ぶたにくのこみロペールふう じゃがいもソテー	○	ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんにく パセリ たまねぎ ホールトマト にんじん キャベツ	
6	木	キャロットライス しろいんげんまめのスープ オムレツソースかけ	○	しろいんげんまめ とりにく とりがら たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ こまつな セロリ	★4日 手作り肉まん アルミカップに、具をのせて生地を上からのせた後オーブンや釜で蒸します。
7	金	ハヤシライス ポイルやさい たまねぎドレッシング ぼんかん	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとうドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマトピューレ キャベツ うど プロコリー ぼんかん	
10	月	あわごはん さつまじる いかのからあげねぎソース キャベツのからしソテー	○	とりにくみそ かつおぶし こんぶ いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さつまいも こんにやく あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ こまつな	
12	水	セルフサンド(コッペパン キーマカレー) ふゆやさいのポトフ マカロニソテー	○	ぶたにく とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご ホールトマト はくさい プロコリー しめじ パセリ	★10日 いかのからあげねぎソース 片栗粉をつけて揚げたかきに、ねぎ・しょうゆ・砂糖・酒・ごま・ごま油で作った甘じょっぱいたれをかけます。
13	木	ビビンバ (むぎごはん にくそぼろ みそポイルやさい) はるさめスープ	○	ぶたにく みそ とうふ 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 ごまあぶら ごま はるさめ	にんにく しょうが だいず もやし ほうれんそう にんじん こまつな はくさい	
14	金	ながさきチャンポン なまあげときのこのいためもの ココアメロンパン	○	ぶたにく いか えび とりがら かつおぶし こんぶ なまあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん パン パター こむぎこ ココア	たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ ほししいたけ たまねぎ	
17	月	むぎごはん みそしる つくねやき プロコリーじゃこいため	ヨ	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ひじき ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ おしむぎ パンこ あぶら さとう でんぶん	だいこん こまつな ながねぎ ほししいたけ しょうが プロコリー にんじん たまねぎ	6年生リクエストメニュー 5日(水)ガーリックパン 7日(金)ポイルやさい 14日(金)ココアメロンパン 21日(金)りんご 26日(水)武蔵野肉盛りうどん
18	火	スパゲティーポークビーンズ キャベツソテー	○	だいず ぶたにく レバーソーセージ とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ しめじ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ こまつな	
19	水	きなこトースト にくボールスープに ジャーマンポテト デコボン	○	きなこ ぶたにく かつおぶし こんぶ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン パター さとう でんぶん はるさめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん はくさい こまつな パセリ デコボン	
20	木	ジャコイリチャーハン ちゅうかスープ ならまんじゅう	○	ちりめんじゃこ とりにく とうふ とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ぎょうさのかわ でんぶん	ながねぎ にんじん にんにく はくさい えのきたけ なら たまねぎ しょうが	
21	金	すきやきとん ひじきにりんご	○	ぶたにく とうふ ひじき あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい しゅんぎく こまつな りんご	★25日 うどのきんぴら 武蔵野産のうどを使いきんぴらにします。さわやかな香りとシヤキツとした歯ごたえが特徴です。
25	火	むぎごはん ふりかけ スタミナみそしる さばのおおきやうどのきんぴら	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ さば ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら こんにやく	だいこん なら えのきたけ にんにく くれんこん うど にんじん こまつな	
26	水	むさしのにくもりうどん (うどん かつやさい つけじる) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ あおのり 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	
27	木	なのはなごなん けんちんじる とりのあまからやき	○	たまご ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら さとも こんにやく ごまあぶら でんぶん	なのはな こまつな にんじん だいこん ながねぎ しょうが	★25日 スタミナみそ汁 豚肉・にら・大根・にんにくなどを使用した味噌汁です。豚肉とにんにくパワで、疲労回復をしてくれます。
28	金	おやこどん きりぼしだいこんのいために きよみオレンジ	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな きりぼしだいこん さやいんげん きよみオレンジ	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…小麦 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 599kcal たんぱく質 27.4g 脂質 21.0g

★給食レシピはクックパッドに掲載しています★

武蔵野市ホームページのトップ画面の「注目ページ」の【クックパッド公式キッチン】からもアクセスできます。



★武蔵野市の食育ホームページ★

学校給食の調理風景を動画で見ることができ、まるで調理場を見学しているような体験ができます。また、市内の畑や生産者の写真、友好都市の紹介など、楽しく、おいしい情報が盛りだくさんです。ぜひチェックしてみてください！

