



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6年度 2月

給食回数 17 回

武蔵野市立境南小学校

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)	
3 月	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 ろざとう	もやし キャベツ たけのこ だいこん にんじん えのきたけ こまつな ながねぎ ごぼう しょうが ぼんかん	がね揚げは鹿児島島の郷土料理。 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付きま した。
4 火	さといもとひきにくのカレーライス 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	冬が旬の里芋を使ったカレーです。 里芋のねっとりとした食感が寒い季 節によく合います。レバーソーセ ージを加えてコクを出します。
5 水	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 とりにく とりがら とうふ ぶたにく ひじき 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 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。
6 木	ごはん たくあん とじゃこのふりかけ 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 とりにく とりがら こうやどうふ ぶたにく 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 るとお肉のような食感になり、子ども 達もパクパク食べてくれます。
7 金	ごもごはん 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 ぶたにく 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	ひじきや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。
10 月	とうにゅうちゃんぼん 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 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	ちゃんぼんは、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。
12 水	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	ヨ	とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし さわら ぶたにく ヨーグルト	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 しょうが にんじん 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	さわらは、冬に脂がのっておいしく なります。さわやかなゆずの風味が香 る焼き魚です。
13 木	ガーリックトースト ホワイトシチュー ひじきのマリネ	○	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 ひじき ハム	パン バター じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	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 レモン	手作りのホワイトルウでシチューを 作ります。ルウは、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。
14 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 ポイルブロッコリー 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	うめぼし 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。給食室 からみなさんの頑張りを応援しま す！
18 火	やさいうどん ごへいもち だいこんのおかかびたし	○	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 しめじ はくさい ながねぎ こまつな だいこん	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。
19 水	きびごはん たぬきじる さけのうめこさん うどとぶたにくのソテー	○	みそ とりがら さけ ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	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 うめぼし パセリ うど キャベツ にんじん	たぬき汁は、たぬき(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。
20 木	【3年2組オリジナル給食】 3ねん2くみ のりつくごはん アレンジABCスープ 3ねん2くみアゲアゲからあげ わふうドレおんやさい フロゼンヨーグルト	○	のり ウイナー とりがら とりにく かまぼこ フロゼンヨーグルト	こめ さとう パスタ じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく しょうが ブロッコリー もやし	3年2組が考えた献立です！ 3年2組では、境南タイムで「給食」 について取り組みました。栄養価は もちろん、彩り、味つけ、調理時間な ど様々な視点からアイデアを出し 合い、残菜を減らすための最高の 献立を考えてくれました。
21 金	マーボーどうふどんぶり ちゅうかおんサラダ りんご	○	とうふ ぶたにく みそ ハム ひじき ぎゅうにゅう	こめ げんまい ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく あぶら ごま	ながねぎ たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな りんご	ピリ辛のマーボー豆腐が食欲をそそ ります。ご飯に乗せて、丼ぶりにして 食べましょう。
25 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。
26 水	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 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。
27 木	【6年生卒業お祝い給食】 しょくパン てつくりりんごジャム ポルシチ ウイナーおんサラダ	○	ぶたにく とりがら ウイナー ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	りんご レモン ピーツ たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ だいこん セロリ トマトピューレ もやし こまつな	27日(木) 6年生卒業お祝い給食 卒業をお祝いで 6年生だけの特別メニュー！ 6年生は通常の献立に加えて 「モチモチキン」 「ベイグドチーズケーキ」が 出ます。 お楽しみに！
28 金	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 きりぼしだいこんのおんやさい	○	とうふ ぶたにく みそ かつおぶし とりにく のり ツナ 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 ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ もやし はくさい ながねぎ れんこん しょうが きりぼしだいこん キャベツ こまつな	

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

587kcal

たんぱく質

24.4g

脂質

20.0g