



2月予定献立表

《今月のめあて》



家庭数

わだいをかんがえ、たのしいしょくじにしよう

令和6年度 2月

給食回数 18 回

●武蔵野市立本宿小学校給食室

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)	かや熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
3	月	くろざとうパン ふゆやさいのポトフ マカロニソテー りんご	○	ふたにくとりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン さといも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん セロリ にんにく こまつな りんご ブロッコリー	6日(木)「うどのつくね焼き」 10日(月)「ボイル野菜」 20日(木)「うどとさつま揚げの きんぴら」 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。	3の2
4	火	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	○	さけとうふ みそとりにく かつおぶし ヨーグルト さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく じゃがいも はちみつ ねりごま さとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな レモン きりぼしだいこん		
5	水	ちゅうかつつけめん あおのりピーンズ ナムル	○	とりがら ふたにく だいたず あおのり わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	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 だいたずもやし もやし ほうれんそう		
6	木	むぎごはん すましじる うどのつくねやき ひじきのもの	○	とうふ 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 でんぶん パン さとう	はくさい ながねぎ うど たまねぎ しょうが にんじん こまつな	★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。	
7	金	ピピンバ (ごはん・にく・やさい) ワンタンスープ	○	ふたにく だいたず みそ とりにく かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	ごま ワンタンのかわ こめ ごまあぶら あぶら こまつな むぎ さとう	にんにく しょうが にんじん はくさい だいたずもやし ほうれんそう もやし ながねぎ には		
10	月	チーズフレンチトースト にくボールスープ ボイルやさい ちゅうかドレッシング	○	たまご ぎゅうにゅう チーズ ふたにく とりにく かつおぶし	パン さとう バター あぶら でんぶん じゃがいも 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 セロリ にんにく キャベツ もやし うど		
12	水	ごはん ためきじる いかのさらさあげ ねぎしおきんぴら	○	ふたにく みそ とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく こむぎこ でんぶん ごまあぶら	しょうが れんこん にんじん ながねぎ はくさい だいこん にんにく こまつな ごぼう	★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。	
13	木	おやこどん こうやどうふとだいたずのこはくに おんやさい	○	とりにく たまご だいたず かつおぶし こうやどうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん さとう こむぎこ	たまねぎ こまつな にんじん はくさい さやいんげん ほししいたけ もやし		
14	金	スパゲッティミートソース やさいソテー チョコココアケーキ いちご	○	ふたにく だいたず たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎココア バター チョコ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレ ホールトマト セロリ キャベツ こまつな あかピーマン パセリ いちご	3月にも続々登場予定です。 お楽しみに！！	2年
17	月	しよパン ひみつのやさいジャム ホワイトシチュー やさいのピリカラいため	○	とりにく さつまあげ とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら	にんじん こまつな なのはな キャベツ りんごジュース レモン たまねぎ セロリ		
18	火	ツナのカレーピラフ コンソメスープ フライドチキン やさいソテー ★そつぎようかいわい きゅうしよくかい(6ねんせい)	○	ツナ ふたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく こまつな あかピーマン パセリ	18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。 今年も、ランチルームで食会する 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	水	タンタンとうにゅうつけめん ジャンボぎょうざ	○	ふたにく だいたず こんぶ とうにゅう とりがら みそ ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ねりごま さとう ごまあぶら こむぎこ ごま ぎょうざのかわ あぶら	ながねぎ しょうが にんにく はくさい もやし にんじん には		
20	木	ごはん まめとんじる さばのねぎソースかけ うどとさつまあげのきんぴら	○	ふたにく だいたず とうふ みそ かつおぶし さば さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく でんぶん ごま さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな うど キャベツ チンゲンサイ		
21	金	マーボーどうふどん いろいろこふきいも みかん	○	とうふ ふたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ たけのこ にんじん えだまめ ほししいたけ には にんにく しょうが パセリ みかん		
25	火	ぶっかけおきなわそば あっさりやさい スイートポテト	○	ふたにく とりがら たまご かつおぶし なまクリーム かまぼこ 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 もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ		
26	水	ごもくチャーハン はるさめやさいスープ こうやどうふいりすぶた	○	とりにく とりがら ふたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら はるさめ さとう でんぶん	にんじん ながねぎ しょうが にんにく えだまめ はくさい たまねぎ こまつな セロリ たけのこ ほししいたけ ピーマン		
27	木	だいたずとわかめのごはん すましじる あつやきたまご ツナとやさいのソテー	○	とりにく だいたず わかめ かつおぶし たまご ツナ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら おふ さとう	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	金	エビクリームライス ボイルやさい オニオンドレッシング	○	とりにく えび だいたず なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし あかピーマン マッシュルーム		3の1

牛乳らん ○…牛乳

※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 606kcal たんぱく質 26.1g 脂質 22.8g

武蔵野市の学校給食に関する情報やレシピを掲載しています。どうぞご覧ください！



給食・食育振興財団
ホームページ



給食レシピ
cookpad



武蔵野市 食育ホームページ

