



# 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



「うどん」 とくさんひん  
(武蔵野市の特産品)

令和6年度 2月

給食回数 17 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)  |  |
| 3  | 月 | うめじゃごはん<br>すましじる<br>まめつこつくね<br>あおなとわかめのにびたし                  | ○   | こんぶ ちりめんじゃことうふ<br>かつおぶし とりにく だいず<br>みそ わかめ ぎゅうにゅう             | こめ あぶら ごま ごまあぶら<br>でんぶん さとう                             | しょうが うめぼし ながねぎ<br>にんじん はくさい えだまめ<br>たまねぎ ごぼう こまつな もやし                                    | <b>3日(月) 節分献立</b><br>『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。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。<br>[今年度の節分は2月2日(日)です]<br><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> |
| 4  | 火 | くらざとうしょくパン おいものジャム<br>チキンコンソメスープ<br>ペンネミートソース                | ○   | とりにく とりがら ぶたにく<br>だいず ぎゅうにゅう                                  | パン さつまいも むらさきいも<br>さとう じゃがいも あぶら<br>パスタ こむぎこ            | りんご レモン たまねぎ<br>にんじん キャベツ セロリ<br>にんにく パセリ<br>マッシュルーム トマトピューレ                             |  |
| 5  | 水 | もちごめいりごはん いかにんじん<br>みそしる<br>いわしのかばやき<br>とりとあつあげのうまに          | ○   | いか みそ かつおぶし<br>こんぶ いわし なまあげ<br>とりにく ぎゅうにゅう                    | こめ もちごめ あぶら さとう<br>でんぶん ごま ごまあぶら<br>こめこ                 | にんじん だいこん ながねぎ<br>だいこんのは ほししいたけ<br>しょうが たまねぎ しめじ<br>こまつな にんにく                            |  |
| 6  | 木 | ガーリックライス<br>ブラウンシチュー<br>ツナとポテトのソテー<br>りんご                    | ○   | ぶたにく とりがら ツナ<br>ベーコン ぎゅうにゅう                                   | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>こむぎこ パター さとう<br>じゃがいも                  | にんじん にんにく パセリ<br>たまねぎ マッシュルーム<br>セロリ トマトピューレ りんご<br>ブロッコリー ほうれんそう                        |  |
| 7  | 金 | カレーうどん<br>にくだんごのもちごめむし<br>うのはなひじき                            | ○   | ぶたにく かつおぶし こんぶ<br>だいず おから とうふ ひじき<br>とりにく ぎゅうにゅう              | うどん さとう でんぶん<br>ごまあぶら もちごめ                              | しめじ ながねぎ たまねぎ<br>にんじん こまつな ほししいたけ<br>たけのこ しょうが ほうれんそう                                    |  |
| 12 | 水 | さけわかめごはん<br>おでん<br>あつあげのにくみそいため<br>みかん                       | ○   | さけ わかめ こんぶ<br>さつまいも ちくわ かんもどき<br>かつおぶし なまあげ<br>とりにく みそ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ<br>ごまあぶら こんにやく<br>さとう でんぶん                    | だいこん にんじん<br>ながねぎ こまつな<br>にんにく しょうが みかん  |  |
| 13 | 木 | キムタクごはん<br>ビーフンスープ<br>あげぎょうざ                                 | ○   | ぶたにく とりにく とりがら<br>だいず ぎゅうにゅう                                  | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>さとう ごまあぶら ビーフン<br>ぎょうざのかわ こむぎこ<br>でんぶん | はくさい キムチ ながねぎ<br>だいこん ぼうけ にんじん<br>こまつな もやし しょうが<br>はくさい にら ほししいたけ                        |  |
| 14 | 金 | スパゲッティ ラグーソース<br>やさしいソテー<br>チョコチップスコーン                       | ○   | ぶたにく しろいんげんまめ<br>ベーコン とりにく きなこ<br>たまご ぎゅうにゅう                  | スパゲッティ あぶら さとう<br>でんぶん こむぎこ ココア<br>バター チョコ              | たまねぎ にんじん にんにく<br>セロリ しめじ トマトピューレ<br>ホールトマト こまつな もやし<br>ホールコーン                           |  |
| 17 | 月 | ごはん<br>とりけんちんじる<br>さわらのみそやうあんやき<br>しのだに                      | ○   | とりにく とうふ かつおぶし<br>こんぶ さわら みそ<br>あぶらあげ ぎゅうにゅう                  | こめ あぶら さといも<br>こんにやく ごまあぶら さとう<br>でんぶん じゃがいも しらたき       | だいこん にんじん ごぼう<br>ながねぎ しょうが ゆず<br>ほししいたけ たまねぎ こねぎ   |  |
| 18 | 火 | きびごはん<br>たぬきじる<br>とうふハンバーグおろしソース<br>じゃこいりおんやさい               | ○   | ぶたにく みそ かつおぶし<br>こんぶ とうふ ひじき<br>ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう                | こめ もちきび あぶら<br>こんにやく さつまいも<br>ごまあぶら でんぶん さとう            | ごぼう にんじん ながねぎ<br>しょうが たまねぎ だいこん<br>こねぎ キャベツ こまつな もやし                                     |  |
| 19 | 水 | みそラーメン<br>【むしめんちゅうかめん<br>・つけじる・うずらたまご】<br>かいせんちゅうかやさいいため     | ○   | うずらたまご ぶたにく<br>わかめ みそ とりがら<br>かつおぶし こんぶ えび<br>いか ぎゅうにゅう       | むしちゅうかそば さとう<br>ごまあぶら でんぶん<br>あぶら                       | もやし キャベツ にんじん にら<br>ホールコーン ながねぎ にんにく<br>しょうが こまつな はくさい<br>だいず もやし きくらげ                   |  |
| 20 | 木 | くらまいごはん<br>チゲじる<br>とりのからあげ<br>かぼちゃときんときまめのいとこに               | ヨ   | ぶたにく とうふ みそ<br>かつおぶし こんぶ とりにく<br>きんときまめ ヨーグルト                 | こめ くらまい あぶら<br>ごまあぶら でんぶん<br>こめこ さとう                    | はくさい キムチ はくさい<br>だいこん にんじん にら<br>ながねぎ にんにく しょうが<br>かぼちゃ                                  |  |
| 21 | 金 | コッペパン<br>シュクメルリ<br>あおのりピーンズ<br>みかん                           | ○   | とりにく ぎゅうにゅう<br>チーズ とりがら だいず<br>あおのり                           | パン こむぎこ さつまいも<br>あぶら パター じゃがいも<br>でんぶん                  | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ブロッコリー<br>にんにく セロリ みかん  |  |
| 25 | 火 | ごましおごはん<br>みそしる<br>さばのさいきょうやき<br>こうやどうふのそぼろあん                | ○   | こんぶ みそ かつおぶし<br>さば こうやどうふ とりにく<br>ぎゅうにゅう                      | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>ごま じゃがいも さとう<br>でんぶん ごまあぶら             | ながねぎ こまつな<br>にんじん たまねぎ<br>こねぎ しょうが   |  |
| 26 | 水 | マーボーめん<br>【むしちゅうかめん・マーボーどうふ】<br>ちゅうかポテト<br>りんご               | ○   | とうふ ぶたにく だいず<br>みそ とりがら ぎゅうにゅう                                | むしちゅうかそば ごまあぶら<br>さとう でんぶん さつまいも<br>あぶら                 | ながねぎ たけのこ にんじん<br>ほししいたけ にんにく<br>しょうが りんご  |  |
| 27 | 木 | ポークケチャップライス<br>カラフルベジタブルスープ<br>てりやきチキン<br>ポイルやさいてづくりごまドレッシング | ミ   | ぶたにく ベーコン ハム<br>とりがら とりにく あおだいず<br>かいそうミックス                   | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>さとう でんぶん こんにやく<br>ごま                   | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>パセリ あかピーマン ホールコーン<br>しめじ にんにく セロリ なのほな<br>しょうが キャベツ こまつな<br>みかんジュース |  |
| 28 | 金 | むぎごはん こんぶのつくだに<br>すましじる<br>まつかぜやき<br>うどのきんぴら                 | ○   | こんぶ かつおぶし とりにく<br>とうふ あおのり みそ<br>ぶたにく ぎゅうにゅう                  | こめ こめつぶむぎ あぶら<br>さとう ごま でんぶん<br>ごまあぶら こんにやく             | ほししいたけ かんぴょう<br>こまつな ながねぎ にんじん<br>えのきたけ たまねぎ うど<br>ごぼう やいりんげん                            |  |

【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。

※裏面には「給食&食育おたより」があります

平均栄養価 中学生 エネルギー 619kcal ・たんぱく質 27.4g ・脂質 21.8g

**6年生からのリクエスト**  
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。

今月は・・・  
13日「揚げぎょうざ」  
14日「チョコチップスコーン」  
19日「味噌ラーメン」  
20日「鶏のからあげ」  
21日「青のりピーンズ」  
27日「てりやきチキン」  
を献立に取り入れました。  
3月もお楽しみに！

**13日(水) 揚げぎょうざ**  
学校給食用に特注している「大きな餃子の皮」を使って、一つ一つ包む『ジャンボ揚げ餃子』です。  
6年生からのリクエストも多かった人気料理です。

**27日(木) 卒業お祝い給食**  
27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！

**28日(金) うどのきんぴら**  
武蔵野市が「栽培の発祥地」とされる「うどん」は、『東京うどん』と呼ばれ、市の特産品です。市内産の新鮮なうどを使用してきんぴらを作ります。さわやかな香りと、シャキッとした歯ごたえが特徴です。