

# 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7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)	体の調子をととのえる(みどり)	
2 月	スタミナどん ワントンスープ いちご	ヨ	ぶたにく とりにく かつおぶし こんぶ ヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら こんにやく さとう でんぶん ワントンのかわ ごまあぶら	ながねぎ にら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ いちご	3日(火)節分 節分にはわしを食べるのは、鬼を追い払う魔除けの意味があります。焼きたいわしの頭を、鬼が苦手とする*柊(ひいらぎ)の葉に刺した「柊鯛(ひいらぎいわし)」を玄関先に飾る風習に由来しています 
3 火	いわしのかばやきどん まめとんじる いよかん	○	いわし ぶたにく だいず みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	しょうが だいこん ごぼう こまつな にんじん ながねぎ いよかん	
4 水	むぎごはん いもにじる まめこつくね ひじきのあまからいため	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく だいず みそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さいも こんにやく ごまあぶら マヨネーズ パンこ さとう でんぶん	にんじん ながねぎ だいこん こまつな たまねぎ えだまめ ホールコーン キャベツ しょうが	
5 木	セルフサンド (コッペパン・レバーソーセージかつ) やさいたっぷりスープ コーンとほうれんそうのソテー	○	レバーソーセージ ベーコン とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう ホールコーン しめじ	
6 金	スパゲッティミートソース やさしいツナのソテー ぐりとぐらのカステラ	○	ぶたにく だいず ツナ たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ こまつな	
9 月	むぎごはん うめひじきふりかけ みだくさんじる さわらのたつたあげ うどのきんぴら	ヨ	ひじき 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 こんぶ さわら ヨーグルト	こめ おしむぎ ごま さとう あぶら こんにやく ごまあぶら でんぶん	うめぼし にんじん ながねぎ しめじ だいこん しょうが れんこん うど	6日(金)ぐりとぐらのカステラ 絵本の中に出てくる「ぐりとぐら」の料理を再現した手作りカステラです。 
10 火	ビビンバ (むぎごはん・にくそぼろ・ポイルやさしい・タレ) ビーフンスープ デコボン	○	だいず ぶたにく みそ とりにく とりがら ぶたがら 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 ごま ビーフン	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ こまつな デコボン	
12 木	ピザサンド ポトフ キャベツとコーンソテー	○	ベーコン チーズ レバーソーセージ ぶたにく とりがら ぶたがら ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ ビーマン 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 ホールコーン	市内産うど 武蔵野市の特産品である、うどを使った料理が登場します。 9日(月)うどのきんぴら 16日(月) チャブうどんチエ(うどのチャブチエ) 24日(火)うどと油揚げ煮物
13 金	ながさきチャンポン あげボールとだいこんのもの チョコチップパンケーキ	○	ぶたにく えび かまぼこ かつおぶし あげボール ぎゅうにゅう たまご	うどん あぶら さとう こむぎこ チョコ パター	もやし キャベツ ながねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん こまつな	
16 月	むぎごはん わかめのスープ あげぎょうざ チャブうどんチエ(うどいりチャブチエ)	○	わかめ とうふ こんぶ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ はるさめ ごま さとう	ながねぎ にんじん にんにく はくさい にら しょうが こまつな たまねぎ うど	チャブうどんチエ(うどのチャブチエ) 12月26日に行われた子どもの調理実習で提供されたメニューです。参加した子どもたちに名前をつけてもらいました。 
17 火	ジャコいりチャーハン ちゅうかスー マグロアンドマグロもどき	○	ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ こんぶ かつおぶし こうやどうふ めかじき ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ながねぎ にんじん にんにく えのきたけ たけのこ こまつな しょうが さいいんげん	
18 水	みそラーメン (ちゅうかめん・ぶたのかくに・つけじる) ビーンズグラッセ	○	ぶたにく みそ とりがら ぶたがら きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば さとう あぶら ごまあぶら パター	ながねぎ にんにく しょうが もやし たけのこ にんじん ホールコーン にら	26日(木)カンジャスー 鶏ガラだしで五分米と野菜を煮込んだ栄養満点のスープです。
19 木	きなこあげパン ホワイトシチュー マカロニソテー	○	きなこ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	
20 金	むぎごはん ふりかけ みだくさんじる まつかぜやき ぼんかん	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく こんぶ とりにく とうふ ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら パンこ ごま	にんじん ながねぎ しめじ だいこん ごぼう たまねぎ ぼんかん	リクエストメニュー 6日(金)スパゲティミートソース 10日(火)ビビンバ 12日(木)ピザサンド 18日(木)みそラーメン 19日(木)きなこ揚げパン 25日(水)むさしの糧うどん 26日(木)フレンチトースト
24 火	むぎごはん みそじる さばのこうみやき うどとあぶらあげのもの	○	とうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さば ぶたにく あぶらあげ 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 ごま	えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく うど にんじん こまつな	
25 水	むさしのかてうどん (うどん・つけじる・かて) ちくわのいそべあげ きよみオレンジ	○	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 あぶら こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん きよみオレンジ	
26 木	フレンチトースト カンジャスー とうふのケチャップに	○	たまご ぎゅうにゅう とりにく とりがら ぶたがら とうふ えび	パン さとう パター こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん セロリ こまつな にんにく たけのこ キャベツ ほししいたけ しょうが	
27 金	むぎごはん とりごぼうじる しろみざかなとこうやどうふのあんかけ じゃこいりいとこんソテー	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ たら こうやどうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん さとう こんにやく	しめじ にんじん ごぼう ながねぎ はくさい ほししいたけ しょうが さいいんげん	

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 622kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.3g