



2月予定献立表

《今月のめあて》

なんでもたべて じょうぶなからだをつくろう



「うど」

(武蔵野市の
特産品)



令和7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)	
2 月	しょうゆつけめん (ちゅうかめん・つけじり・やさい) あつあげとぶたにくのみそいため	○	とりがら かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう あぶら	にら ながねぎ にんにく しょうが キャベツ だいずもやし にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう	『あつあげ』はお豆腐を油で揚げたもので、 『なまあげ』とも言います。料理の味にコクを 増し、栄養もある食材です。炒めても煮物に しても、スープに入れても美味しいですよ。
3 火	いわしのかばやきどん みそしる ごもくまめ	○	いわし あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ だいず とりにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい でんぶ こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん ながねぎ ほししいたけ	今日は『節分の日』です。鬼の嫌いな大豆や いわしを献立に入れています。いわしは、焼 いた時出る煙やにおいが鬼を追い払う魔除 けになるそうです。給食は、かば焼きで食べ やすい味付けなのでみなさんほっと食 べましょ。
4 水	セルフサンド(かしわおれパン) ハンバーグマトソース もずくとうふのスープ ビーフンソテー	○	ぶたにく おから もずく とうふ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン でんぶ あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	たまねぎ ホールトマト マッシュルーム にんにく こまつな にんじん しょうが キャベツ	『ハンバーグ』には『おから』も入っています。 肉5:おから1くらいの割合です。味が良く栄 養もアップします。給食室特製のマトソース でさらにおいしく食べてほしいです。
5 木	ごはん すましじる とりのさいきょうみそやき こうやどうふのそぼろあん	○	ゆば かつおぶし こんぶ とりにく みそ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶ ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ にら にんにく しょうが	『とりのさいきょうやき』の『さいきょう』は、西 に京都の京で『西京』と書きます。京都産の 白みそ、『西京みそ』に肉や魚をつけこんで 焼いた物を『西京焼き』と言います。給食で は東京産の白みそを使いますが、ぜひおぼ えましょ。
6 金	タコライス (ごはん・タコミート・ボイルキャベツ) スライスチーズ ひじきのあまからいため	○	ぶたにく だいず チーズ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく でんぶ	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト キャベツ こまつな ながねぎ しょうが	『タコライス』は実は日本発祥の料理ですが みなさんご存じでしょうか。メキシコ発祥の 『タコス』をアレンジし、『タコライス』にしたの が沖縄県のある飲食店さんだそうです。 キャベツやチーズと一緒にモリモリ食べま しょ。
9 月	ケチャップライス いりたまご にくだんごとはるさめのスープ みかん	○	ぶたにく たまご とうふ とりがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ はるさめ	たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ たけのこ しめじ ながねぎ こまつな みかん	『にくだんごとはるさめのスープ』には、野菜 5種類、豚肉としり豆腐で作った肉団子、 春雨と具材たっぷりです。鶏ガラからしっ かりうま味を出したスープと一緒に食べ、あ ますことなく栄養をとってほしいと思います。
10 火	あぶらあげずし だいこんのわふうスープ まめこつくね	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし とうふ とりにく だいず あおだいず ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ あぶら でんぶ	にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん ながねぎ しょうが	実は人気メニューの『あぶらあげずし』です。 甘く煮た油揚げがすめしとよく合います。今 日の献立には豆や豆腐製品が各料理に入っ ています。頭にも体にも良い、栄養たっぷり 豆パワーをしっかりとってほしいと思います。
12 木	しょくパン キャロブミルククリーム ソーセージポトフ きりぼしだいこんのカレーいために	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム レバーソーセージ とりがら ツナ	パン でんぶ さとう バター さつまいも あぶら	たまねぎ はくさい にんじん セロリ にんにく こまつな きりぼしだいこん ながねぎ	今日の『きりぼしだいこん』はいちよう切りの ものを使っています。山形県産のものでポリ ポリとした食感が特徴です。太陽の力で大 根の栄養がぎゅっとつまった切り干し大根を しっかりと食べてほしいと思います。
13 金	うめわかごはん ユウリンチー ボイルブロッコリー あげボールとやさしいのために 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 さとう	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	今日は『境南フェスティバル』で、『お弁当給 食』の日です。給食室でひとつひとつ作った お弁当を食べてもらいます。いつもと違う提 供方法ですが、境南フェスティバル、給食の 両方を楽しんでほしいと思います。
17 火	やきぶたチャーハン あおなとまあげのスープ ジャコイりいとこんソテー	○	ぶたにく なまあげ とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	しょうが にんにく セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん	『ジャコイりいとこんソテー』は日本人に不足 しがちな鉄分、カルシウムが多く含まれる献 立です。成長期の小学生であるみなさんにも 必要な栄養なので、なるべく残さずにご食 べてほしいと思います。
18 水	きんときまめごはん ためきじる とりのからあげ うどのきんぴら	○	きんときまめ みそ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう ごま こんにやく ごまあぶら でんぶ こむぎこ あぶら	はくさい だいこん ごぼう こまつな しょうが にんにく うど にんじん ほうれんそう	『きんときまめごはん』はその名前の通り『金 時豆(きんときまめ)』ともち米の入ったごは んです。ごま塩も入り、お赤飯のような味わ い。しょうばいおかずと相性がいいの で、一緒に食べてほしいと思います。
19 木	スパゲッティミートソース わふうジャーマンポテト	○	ぶたにく だいず ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶ じゃがいも	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト	毎日出ている『牛乳』。骨や歯に必要な『カル シウム』を取るために必要な食品です。武 蔵野市は『低温殺菌牛乳』という生乳に近い 風味の牛乳を提供しています。苦手な子も 一口チャレンジしてほしいと思います。
20 金	【給食委員会プレゼンツ】 だいにんき！たまねぎカレー ボイルやさい ゴマドレッシング フロゼンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら ぶたがら わかめ フロゼンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま でんぶ	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	今日の献立は、給食委員会が企画し、境南 小みんなにアンケートをとった『あなたが食 べてみたいと思う献立』で選ばれたもので す。栄養も楽しみもつまった献立です。給食 委員の人たちのためにもしっかりと食べましょ。
24 火	じゃーちゃんどうふどん かきたまじる	○	なまあげ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう かんぴょう ごぼう	『かきたまじる』は、とろみをつけた汁物に おいた卵を流し入れて作ったものです。卵が汁 の中でのびて固まって、ふわっとした食感に なります。見た目もきれいで、良いダシの香 りとあいまって食欲がわくかと思ひます。
25 水	ごはん にんじんいりふりかけ かぶのわふうスープ いわしのさんがやき にくじゃがに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ こんぶ いわしすりみ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶ じゃがいも しらたき	にんじん かぶ かぶのは たまねぎ しょうが こまつな	『いわしのさんがやき』は、千葉県(房総半 島)の郷土料理で、漁師さんが『いわし』や 『ねぎ』、『みそ』と一緒に包丁で切ったり、 たたいたりした物を『山』の『家』で焼いて食 べたことから『山家焼き』と呼ばれているそう です。
26 木	【6年生お祝い給食】 ポロネーゼふうスパゲティ ポトフ きよみオレンジ	○	ぶたにく とりにく だいず ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト キャベツ セロリ パセリ きよみオレンジ	今日は『6年生お祝い給食』の日です。来月 卒業する6年生のお祝いとして、通常の献立 に何品か追加して提供します。6年生は当 日お楽しみに！(※アレルギー書類(6年生分)には追加献立の記載があります。)
27 金	はるのかおりごはん すましじる さわらのてりやき あおなとのりのにびたし	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ さわら のり ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう おふ あぶら でんぶ	にんじん たけのこ ほししいたけ ふき さやいんげん こまつな えのきたけ ほうれんそう はくさい	『はるのかおりごはん』には、『ふき』が使わ れています。山菜であるふきはほろ苦さや香 りが特徴的ですが、子どもたちでも食べやす いよう甘く煮てからごはん混ぜています。 春を感じる食材をぜひ食べてみましょう。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 585kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。