

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」
(武藏野市の
特産品)

武藏野市立境南小学校

令和7年度 2月

給食回数 17 回

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・つけじる・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 まあげ みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば 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 だいすき 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 だいすきとりにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにゃく 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、かは焼きで食べやすい味付けなのでみなさんはしっかり食べましょう。
4	水	セルフサンド(かしわおれパン) ハンバーグトマトソース もずくとどうふのスープ 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 でんぶん 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: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。給食室特製のト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 でんぶん 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』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』に肉や魚をつけてこんで焼いた物を『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、ぜひおぼえましょう。
6	金	タコライス (ごはん・タコミート・ポイルキャベツ) スライスチーズ ひじきのあまからいため	○	ぶたにく だいすき チーズ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにゃく でんぶん	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 ショウガ	『タコライス』は実は日本発祥の料理ですがみなさんが存じでしょうか。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と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う。
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 でんぶん 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、豚肉としづり豆腐で作った肉団子、春雨と真具材たっぷりです。鶏カラからじ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 まめこつくな	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし とうふ とりにく だいすき あおだいすき ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ あぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん ながねぎ ショウガ	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みしとよく合います。今日の献立には豆や豆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ワーをしっかりと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 でんぶん 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』はいちょう切りのものを使っています。山形県産のものでボリボ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つた切り干し大根をしっかり食べてほしいと思います。
13	金	うめわかごはん 【お弁当給食】 ユーリンチー ¹ ポイルロッコリー あげポールとやさいのいために いちご	○	わかめ とりにく あげポール ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう	うめぼし ショウガ 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もらいます。いつも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 あおなどなまあげのスープ ジャコいいいとこんソテー	○	ぶたにく なまあげ とりがら ちりめんじやこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	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	『ジャコいいいとこんソテー』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必要な栄養なので、なるべく残さずに食べてほしいと思います。
18	水	きんときまめごはん たぬきじる とりのからあげ うどのきんびら	○	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 こま こんにゃく ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら	はくさい だいこん ごぼう こまつな ながねぎ 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)』とともに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です。しようとおかけと相性がいいので、一緒に食べてほしいと思います。
19	木	スペ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 だいすき ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	スペゲッティ あぶら さとう でんぶん じやがいも	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。武藏野市は『高温殺菌牛乳』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なと思います。
20	金	【給食委員会プレゼント】 だいこんき! たまねぎカレー ポイルやさい ゴマドレッシング フローズンヨーグルト	○	ぶたにく とりがら ぶたがら わかめ フローズンヨーグルト 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 こうにゅう ごまあぶら ごま でんぶん	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	今日は『給食の立派な、給食委員会が企画し、境南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つた献立です。給食委員の人たちのためにもしっかり食べましょう。
24	火	じゃ一ちゃんどうふどん 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 でんぶん	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と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います。
25	水	ごはん にんじんりいりふりかけ かぶのわふうスープ いわしのさんがやき にじやがに	○	ちりめんじやこ かつおぶし あおのり とうふ こんぶ いわしりいり 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 でんぶん じやがいも しらたき	にんじん かぶ かぶのは たまねぎ ながねぎ 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』など一緒に包んで切ったり、たたいたりした物を『山の『家』』で焼いて食べた事から『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】 ボ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 だいすき ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	スペゲッティ あぶら こむぎこ じやがいも	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が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 すまじる さわらのてりやき あおなどのりにびたし	○	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 でんぶん	にんじん たけのこ ほししいたけ ふきやいんげん こまつな えのきだけ 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と混ぜています。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。