



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7年度 2月 給食回数 18 回

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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
2 月	ダイスチーズパン ふゆやさいのポトフ マカロニソテー りんご	○	ぶたにくとりがら 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 こまつな かぶ ブロッコリー セロリ にんにく りんご	3日(火) 「大豆とわかめのごはん」 「いわしの蒲焼き」 この日は節分献立です。米と一緒に ゆでた大豆を炊いて作る「大豆と わかめのごはん」は風味豊かです。 いわしの蒲焼きとともに提供します。	6年
3 火	だいすとわかめのごはん とんじる いわしのかばやき にびたし	△	だいす とうふ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ いわし あぶらあげ わかめ ヨーグルト	こめ あぶら こんにゃく さといも でんぷん こむぎこ さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが はくさい		
4 水	びゃんびゃんめん あおのリビーンズ こんにゃくみそに	○	こんぶ みそ あおのり ぶたにく かつおぶし だいす ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん じやがいも こんにゃく さとう	たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな もやし チンゲンサイ ほししいたけ		
5 木	とりごぼうごはん かおりみそスープ さわらのしおこうじやき きりぼしだいこんのサツとに	○	こんぶ とりにく みそ とりがら さわら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん しょうが はくさい こまつな ながねぎ たけのこ にんにく ごぼう ぎゅうり きりぼしだいこん もやし		
6 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 だいす なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん バター あぶら さとう	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	★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。	
9 月	チーズフレンチトースト にくボールスープ コーンとやさいのソテー	○	たまご チーズ ぶたにく とりにく かつおぶし みそ	パン さとう でんぶん バター ジヤがいも あぶら	たまねぎ にんじん はくさい こまつな セロリ にんにく ホールコーン ブロッコリー キャベツ	4日(水)「青のりピーンズ」 13日(金)「チョココカアーケーキ」 18日(水)「みそつけ麺」 3月にも続々登場予定です。 お楽しみに！！	
10 火	むぎごはん すまじる うどのおいしいやき ひじきのにもの	麦	とうふ もずく とりにく かつおぶし こんぶ ひじき ちくわ	こめ おしむぎ でんぶん あぶら パンこ さとう	たまねぎ しょうが にんじん こまつな はくさい ながねぎ うど	10日(火)「うどのおいしい焼き」 26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ながら 食べてほしい献立です。	
12 木	たまごいりちゅうかどん ごもくに	○	こんぶ とりにく ちくわ ぶたにく うずらたまご えびいか かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こめつぶむぎ さとう さといも ごまあぶら こんにゃく	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ こまつな にんにく しょうが ごぼう れんこん	1年	
13 金	スパゲッティーミートソース やさいのソテー チョココカアーケーキ いちご	○	ぶたにく だいす たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう 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 セロリ バセリ あかピーマン キャベツ トマトピューレ ホールトマト こまつな いちご	3年	
16 月	しょくパン ひみつのやさいジャム ポトフ やさいのピリカラいため	○	ぶたにく さつまあげ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じやがいも ごまあぶら	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ なのはな セロリ にんにく レモン りんごジュース	2年	
17 火	ツナのカレーピラフ コンソメスープ フライドチキン やさいのソテー	○	ツナ ぶたにく 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 バセリ キャベツ しょうが にんにく こまつな あかピーマン	祝 6年	
18 水	みそつけめん ジャンボぎょうざ みかん	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごま ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら こむぎこ	キャベツ たけのこ にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが はくさい ホールコーン もやし みかん		
19 木	ごはん たぬきじる いかのごましみやき ねぎしおきんぴら	○	ぶたにく みそ とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	はくさい だいこん こまつな しょうが ながねぎ れんこん にんじん ごぼう にんにく		
20 金	おやこどん まぐろとだいすのこはくに おんやさい	○	とりにく たまご こんぶ めかじき かまぼこ だいす かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こめつぶむぎ あぶら こむぎこ	たまねぎ こまつな にんじん はくさい さいやいんげん ほししいたけ もやし		
24 火	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 ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ さとう こめつぶむぎ でんぶん	にんにく しょうが にんじん ながねぎ えだまめ はくさい こまつな セロリ たまねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン		
25 水	スパゲッティーナポリタン いかとやさいのソテー はちじょうじまの あしたばパンケーキ	○	レバーソーセージ いか たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう あまなつとう	たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ にんじん こまつな あしたば ホールトマト		
26 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	○	ぶたにく だいす とうふ みそ かつおぶし さば さつまあげ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こんにゃく 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		
27 金	ビビンバ ワンタンスープ	○	ぶたにく だいす みそ とりにく かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう こめつぶむぎ あぶら ごま ワンタンのかわ	にんにく しょうが にんじん はくさい だいす もやし ほれんそう もやし ながねぎ にら		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

月平均栄養価 エネルギー 602kcal たんぱく質 26.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

脂質 21.6g