



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

●武蔵野市立本宿小学校給食室

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	だいずとわかめのごはん とんじる いわしのかばやき にびたし	ヨ	だいず 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 こんにやく さといも でんぶ こむぎ 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	びやんびやんめん あおのりビーンズ こんにやくみそに	○	こんぶ みそ あおのり ぶたにく かつおぶし だいず ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶ じゃがいも こんにやく 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	とりごぼろごはん かおりみそスープ さわらのしおこじやき 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 ごぼろ きゅうり きりぼしだいこん もやし	★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。 4日(水)「青のりビーンズ」 13日(金)「チョコココアケーキ」 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。歯ざわりの良さがすがすがしい香りを感じながら食べてほしい献立です。 	1年
6	金	エビクリームライス ポイルやさい オニオンドレッシング	○	とりにく えび だいず なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶ 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		
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 バター じゃがいも 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		
10	火	むぎごはん すましじる うどのおいしいやき ひじきのものに	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 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	13日(金)「チョコココアケーキ」 14日はバレンタインデーです。いつも給食を食べてくれているみなさんへ心を込めて作ります。 	3年
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 とうふ だいず えび いか かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ こめつむぎ さとう さといも ごまあぶら こんにやく	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 ごぼろ れんこん		
13	金	スパゲッティーミートソース やさいソテー チョコココアケーキ いちご	○	ぶたにく だいず 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 パセリ あかピーマン トマトピューレ ホールトマト こまつな いちご		
16	月	しよくパン 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 じゃがいも 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	17日(火) ★卒業お祝い給食会 6年生へお祝い給食を提供します。今年も、ランチルームで会食する予定です。リクエストメニューも入っていますので楽しみに！！ 	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 こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ しょうが にんにく こまつな あかピーマン		
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 にら みかん		
19	木	ごはん たまきじる いかのごましちみりやき 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 こんにやく 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 ごぼろ にんにく	24日(火)「高野豆腐入り酢豚」 豚肉と高野豆腐をそれぞれ油で揚げ、野菜と合わせます。食感の違いを楽しめる一品です。 	6年
20	金	おやこどん まぐろとだいずのこはくに おんやさい	○	とりにく たまご こんぶ めかじき かまぼこ だいず かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ 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	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	スパゲッティーナボリタン 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 パター 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	25日(水)「八丈島のあしたばパンケーキ」 東京都の八丈島でとれた「あしたば」の粉を生地に練り込んで作ります。昨年は、台風で土砂災害がありました。八丈島を応援する気持ちで、おいしくいただきますよ。 	1年
26	木	ごはん まめとんじる さばのねぎソースかけ うどとさつま揚げのきんぴら	○	ぶたにく だいず 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 こんにやく 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 だいず 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 だいず もやし ほうれんそう もやし ながねぎ にら		

牛乳らん ○…牛乳 ヨヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

※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 602kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21.6g