



# 2月予定献立表



《今月のきゅうしょくもくひょう》  
あか・き・みどりを いしきてたべよう



「うど」 とくさんひん  
(武蔵野市の特産品)



令和7年度 2月

給食回数 18 回

武蔵野市立桜野小学校

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	もちごめいりごはん みそなめたけのつべいじる いわしのかばやき あつあけとはくさいのうまに	○	みそ かつおぶし とりにく こんぶ いわし なまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう でんぷん こんにやく こめこ	えのきたけ たけのこ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが はくさい こまつな ほしいたけ	<b>‘旬’が長い人参</b> 給食では1年じゅう登場し、栄養価が高く・料理に彩りを添えてくれる「人参」。冷蔵で乾燥した気候でも栽培が可能のため、‘冬野菜’の代表でもあります。この時期、市内産人参も最盛期で、2月はたくさんの「人参料理」が
3	火	うめじやごははん すましじる まめつこつくね こまつなのごまよごし	○	こんぶ ちりめんじゃこ とうふ わかめ かつおぶし とりにく あおだいず だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま こまあぶら でんぷん さとう	しょうが うめほし ながねぎ にんじん ほしいたけ たまねぎ ごぼう こまつな もやし	
4	水	くろざとうしよくパン てづくりにんじんりんごジャム チキンコンソメスープ ペンネミートソース	○	とりにく とりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら パスタ こむぎこ	にんじん りんご レモン ゆず たまねぎ キャベツ セロリ にんにく パセリ マッシュルーム トマトピューレ	
5	木	カレーうどん にくだんごのもちごめむし うのはなひじき	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ だいず おから とうふ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぷん ごまあぶら もちごめ	しめじ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな ほしいたけ たけのこ しょうが ほうれんそう	<b>3日(火) 節分献立</b> 『節分』の行事に向けた献立です。節分は「立春」の前日、季節を分ける節目の日です。豆まきをして鬼(邪気・じゃき)をはらい、いわしの臭みで鬼を近づけないようにする風習があります。
6	金	キャロットライス ブラウンシチュー ツナとポテトのソテー りんご	○	ぶたにく とりがら ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター じゃがいも	にんじん セロリ にんにく パセリ たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー りんご	
9	月	ごはん かんこくふうのりのつくだに みそしる えびいりちぐさやき じゃがいものきんぴら	○	のり とうふ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく えび ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう くるざとう ごまあぶら ごま でんぷん じゃがいも こんにやく	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ にら	
10	火	キムタクごはん ビーフンスープ あげぎょうざ	○	ぶたにく とりにく とりがら だいず 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 ビーフン ぎょうざのかわ こむぎこ でんぷん	はくさいキムチ ながねぎ だいこんつぼづけ にんじん こまつな もやし ほしいたけ きくらげ はくさい にら しょうが	<b>豆や ちりめんじゃこ</b> (いわしの稚魚)を使った料理が登場します。
12	木	きびごははん ためきじる とうふハンバーグおろしソース じゃこいりおんやさい みかん	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ とうふ ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら こんにやく さつまいも ごまあぶら でんぷん さとう	ごぼう にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ だいこん こねぎ キャベツ こまつな もやし みかん	
13	金	スパゲッティラガーソース やさしいソテー チョコチップスコーン	○	ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン とりにく きなこ たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぷん こむぎこ ココア バター チョコ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ しめじ トマトピューレ ホールトマト こまつな もやし ホールコーン	
16	月	むぎごははん とりけんちんじる さわらのみそやうあんやき しのだに	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ さわら みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも しらたき	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが ぐず ほしいたけ たまねぎ こねぎ	<b>10日(火) 揚げぎょうざ</b> 学校給食用に特注している「大きな餃子の皮」を使って、一つ一つ包む『ジャンボ揚げ餃子』です。6年生からのリクエストも多かった人気料理です。
17	火	マーボーめん [むしちゅうかめん・マーボー豆腐] ちゅうかポテト いちご	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう でんぷん ラーゆ さつまいも あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにく しょうが いちご	
18	水	ナン こふきいも チキントマトカレー ポイルやさしい てづくりキャロットドレッシング	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう	ナン パター じゃがいも あぶら さとう こめこ こんにやく おしむぎ でんぷん	パセリ たまねぎ にんじん レモン ほうれんそう きびマン セロリ にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ ホールコーン こまつな	
19	木	くろまいごははん チゲじる とりのからあげ かぼちゃときんときまめのいとこに	ヨ	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく きんときまめ ヨーグルト	こめ くろまい あぶら ごまあぶら でんぷん こめこ さとう	はくさいキムチ はくさい だいこん にんじん にら ながねぎ にんにく しょうが かぼちゃ	<b>6年生からのリクエスト</b> 1月から引き続き、6年生から「もう一度食べたい給食」のリクエストです。 今月は・・・ 10日「揚げぎょうざ」 13日「チョコチップスコーン」 19日「鶏のからあげ」 25日「味噌ラーメン」 27日「青のりビーンズポテト」を献立に取り入れしました。 3月もお楽しみに！
20	金	さけわかめごはん おでん あつあけのにくみそいため みかん	○	さけ わかめ こんぶ みそ さつまあげ ちくわ とりにく がんもどき かつおぶし にぼし なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら こんにやく さとう でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな にんにく しょうが みかん	
24	火	ごましおごはん みそしる さばのさいきょうやき こうや豆腐のそぼろあん	○	こんぶ みそ かつおぶし さば こうや豆腐 とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ こねぎ しょうが	
25	水	みそラーメン [むしめんちゅうかめん ・つけじる・うずらたまご] かいせんちゅうかやさしいため ぼんかん	○	ぶたにく わかめ みそ とりがら かつおぶし こんぶ うずらたまご えび いか ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	もやし キャベツ にんじん にら ホールコーン ながねぎ きくらげ にんにく しょうが こまつな はくさい だいず もやし ぼんかん	<b>26日(木) うどのきんぴら</b> 武蔵野市が「栽培の発祥地」とされる「うど」は、『東京うど』と呼ばれ、市の特産品です。市内産の新鮮なうどを使用してきんぴらを作ります。さわやかな香りと、シャキッとした歯ごたえが特徴です。
26	木	むぎごははん こんぶのつくだに すましじる まつかぜやき うどのきんぴら	○	こんぶ かつおぶし とりにく とうふ あおのり みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら こんにやく	ほしいたけ かんぴょう えのきたけ にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ うど ごぼう さやいんげん	
27	金	コッペパン シュケメルリ あおのりビーンズポテト きよみオレンジ	○	とりにく ぎゅうにゅう チーズ とりがら だいず あおのり	パン こむぎこ さつまいも あぶら パター じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー にんにく セロリ きよみオレンジ	

【牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳 ヨ・・・ヨーグルト】

平均栄養価 中学年 エネルギー 621kcal ・たんぱく質 27.7g ・脂質 22.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

※裏面には「給食・食育おたより」があります