



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 いしきしてたべよう

令和7年度 2月

給食回数 18 回



「うど」 とくさんひん
(武藏野市の特産品)

武藏野市立桜野小学校

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 のっぺいじる いわしのかばやき あつあげ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 でんぶん こんにゃく 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 しうがはくさい こまつな ほししいたけ	‘旬’が長い人参 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」。冷涼で乾燥した気候でも栽培が可能なため、「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	うめじやこはん すまじる まめこつくな こまつなごまよごし	せつぶん 節分	こんぶ ちりめんじやこ とうふ わかめ かつおぶし とりにく あおだいす だいす みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま ごまあぶら でんぶん さとう	しょうが うめぼしながねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ ごぼう こまつな もやし	
4	水	くろざとうしょくパン てづくりにんじんりんごジャム チキンコンソメースープ パンミートソース	○	とりにく とらがら ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	パン さとう じやがいも 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	3日(火) 節分献立 『節分』の行事に向けた献立です。節分は「立春」の前日で、季節を分ける節目の日です。豆まきをして鬼(邪氣・じゃき)をはらい、いわしの臭みで鬼を近付けないようにする風習があります。
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 だいす 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 でんぶん 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 ほししいたけ たけのこ しうが ほうれんそう	
6	金	キヤロットライス 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 とらがら ツナ ペーパン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター じやがいも	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 プロッコリー りんご	豆や ちりめんじやこ (いわしの稚魚)を使った料理が登場します。
9	月	ごはん かんこくふうのりのつくだに みそしる えびいちごやさき 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 くろざとう ごまあぶら ごまで でんぶん じやがいも こんにゃく	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 ビーフソース あげぎょうざ	○	ぶたにく とらがら とらがら だいす 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 ぎょうざのかわ こむぎこ でんぶん	はくさいキムチ ながねぎ だいこん つづけ にんじん こまつな もやし ほししいたけ きくらげ はくさい にら しうが	10日(火) 揚げぎょうざ 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。
12	木	きびごはん たぬきじる 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 ちりめんじやこ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら こんにゃく さつまいも ごまあぶら でんぶん さとう	ごぼう にんじん ながねぎ しうが 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 ラグーソース やさいソテー チョコチップスコーン	○	ぶたにく しろいんげんまめ ペーパン 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 でんぶん 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	6年生からのリクエスト 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。
16	月	むぎごはん とりけんちんじる さわらのみそゆあんやき 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 こんにゃく ごまあぶら さとう でんぶん じやがいも しらたき	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しうが ゆず ほししいたけ たまねぎ こねぎ	
17	火	マーボーめん [むいちゅうかめん・マーボーとうふ] ちゅうかポテト いちご	○	とうふ ぶたにく だいす 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 でんぶん ラーカ さつまいも あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しうが いちご	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「青のりピーンズポテト」を献立に取り入れました。 3月もお楽しみに！
18	水	ナン こふきいも チキントマトカレー ボイルやさい てづくりキヤ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 バター じやがいも あぶら さとう こめこ こんにゃく おしむぎ でんぶん	バセリ たまねぎ にんじん レモン ほうれんそう きビーマン セロリ にんにく しうが 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 でんぶん 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 しうが かぼちゃ	26日(木) うどのきんぴら 武藏野市が‘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。
20	金	さけわかめごはん おでん あつあげのにくみそいため 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 あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな にんにく しうが みかん	
24	火	ごましおごはん みそしる さばのさきようやき こうやどうふのそぼろあん	○	こんぶ みそ かつおぶし さば こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま じやがいも さとう でんぶん ごまあぶら	ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ こねぎ しうが	※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
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いいため ほんかん	○	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 でんぶん 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 キくらげ にんにく しうが こまつな はくさい だいす もやし ほんかん	
26	木	むぎごはん こんぶのつくだに すまじる まつかせやき 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 ごまあぶら こんにゃく さとう	ほししいたけ かんぴよう 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 やいんげん	【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
27	金	コッペパン シュクメルリ あおのりピーンズポテト きよみオレンジ	○	とりにく ぎゅうにゅう チーズ とりがら だいす あおのり	パン こむぎこ さつまいも あぶら バター じやがいも でんぶん	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	