

2月予定献立表

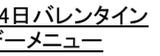
平成28年度

今月のめあて **なんでもたべて しょうぶなからだをつくろう**

給食回数 20回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
1	水	ガーリックフランス ぶたにくのこみロベールふう こふきいも くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	パン バター あぶら さとう じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん ほんしめじ マッシュルーム ホールトマト グリーンピース いちご	3日 節分献立 節分とは立春の前日で、季節の分かれ目です。冬から春に変わるこの時期は体調を崩しやすいくなります。十分な食事と休養を心がけましょう。
2	木	ちゅうかたきこみおこわ にらたまじる いかのチリソース	○	ぶたにく こんぶ たまご とうふ いか ぎゅうにゅう	七分米 もちごめ さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ あぶら	たけのこ にんじん ながねぎ にら たまねぎ	
3	金	いわしのかばやきどん まめとんじる にびたし くだもの	○	いわし ぶたにく だいず あぶらあげ みそ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 こめつがむぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう さといも	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ はくさい こまつな みかん	
6	月	ごはん みそしる とりのおろしネギソース ひじきのあまからいため	ヨ	わかめ みそ こんぶ とりにく ひじき ぶたにく ヨーグルト	七分米 じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ ながねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな	14日バレンタイン デーメニュー チョコマフィン 国産小麦粉を使った調理場の手作りパンケーキです。アルミカップで焼きま す。
7	火	ハッシュドポーク ボイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつがむぎ あぶら こむぎこ バター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ ブロッコリー こまつな ぼんかん	
8	水	ホットちゅうかつけめん ちゅうかソテー だいずとポテトのいそべあげ	○	ぶたにく みそ こんぶ とりにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごま ごまあぶら しるすりごま ごま あぶら じゃがいも でんぷん	もやし にんじん ながねぎ こまつな たけのこ	
9	木	きびごはん よしのじる もっちりしゅうまい はくさいととりにくのいために	○	とうふ こんぶ ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	七分米 もちきび でんぷん ぎょうざのかわ ごまあぶら さとう	こまつな きりぼしだいこん にんじん たまねぎ はくさい にら	
10	金	おやごどん すましじる れんこんとうどのきんぴら くだもの	○	とりにく たまご こんぶ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう ながねぎ たけのこ れんこん うど グリーンピース みかん	
13	月	わかめごはん のっぺいじる さけのうめマヨネーズ だいこんのそぼろに	○	わかめ とうふ とりにく こんぶ さけ ぎゅうにゅう チーズ	七分米 こめつがむぎ ごまあぶら でんぷん あぶら マヨネーズ さとう	はくさい にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ マッシュルーム うめ パセリ だいこん こまつな	☆6年生リクエスト メニュー ☆ガーリックフランス ☆とりのおろしネギ ソース ☆ホット中華つけ麺 3月もお楽しみに！
14	火	ようふうにこみちゃんぼん なまあげときのこのいためもの チョコマフィン	○	ぶたにく とりがら なまあげ ぎゅうにゅう たまご	うどん ごまあぶら さとう こむぎこ バター チョコレート あぶら	もやし キャベツ ながねぎ にんじん ほんしめじ ほししいたけ たまねぎ	
15	水	セルフサンド (コッペパン エビクリーム) ポトフ きゃべつとツナのソテー くだもの	○	えび ぎゅうにゅう レパソウセージ チーズ とりがら ツナ	コッペパン こむぎこ バター あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリー もやし こまつな りんご	
16	木	こんぶいりまぜごはん みそしる ぶたにくのたつたあげ きんぴらいため	○	こんぶ とりにく なまあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごま	にんじん きりぼしだいこん ながねぎ こまつな ごぼう グリーンピース	
17	金	やきぶたチャーハン ワンタンスープ しおにくどうふ くだもの	○	やきぶた とりにく こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ワンタンのかわ さとう ごまあぶら でんぷん	セロリー たけのこ ながねぎ もやし にんじん えのきたけ はくさい こまつな キャベツ にら ぼんかん	
20	月	ごはん ふりかけ みそしる さばのしおこうじやき しのだに	ヨ	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり わかめ かつおぶし なまあげ さば みそ こんぶ あぶらあげ ヨーグルト	七分米 さとう あぶら しるすりごま こめこうじ じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ グリーンピース ほししいたけ	☆卒業をお祝いし て6年生のバイキン グ給食が始まりま す。 食生活とマナーも 学んでほしいと思 います。
21	火	よくばりスパゲティー やさしいソテー ふかしいも くだもの	○	えび いか ウインナー とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぷん さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン ほんしめじ ホールトマト トマトピューレ キャベツ こまつな いちご	
22	水	かしわおりパン さっぱりスープ たっぷりやさいのやきメンチ もやしのカレーソテー	○	ベーコン こんぶ ぶたにく だいず おから ハム ぎゅうにゅう	パン でんぷん パンこ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー もやし こまつな	
23	木	むぎごはん まめじゃこ みたくさんわふうじる いかのごまやき とりにくとやさいのみそに	○	だいず かえりにぼし ぶたにく こんぶ いか とりにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつがむぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ながねぎ えのきたけ はくさい きりぼしだいこん ごぼう こまつな	27日菜の花ごはん 昆布ごはんに、卵 と菜の花のソテーを のせませす。春の訪 れを感じてもらえる 料理です。
24	金	ウインナーピラフ ビーフンスープ とうふのケチャップに くだもの	○	ウインナー ベーコン とりがら とりにく とうふ えび ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ビーフン ごまあぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ はくさい もやし ながねぎ こまつな たけのこ キャベツ ほししいたけ ぼんかん	
27	月	なのはなごはん すましじる おからいりつくね やさしいおかかソテー	○	こんぶ たまご とうふ わかめ とりにく おから かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう でんぷん ごま	なのはな にんじん ながねぎ えのきたけ キャベツ こまつな	
28	火	にくもりうどん ゆでやさい(かて) ししゃものいそべあげ くだもの	○	ぶたにく ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ だいこん こまつな にんじん ぼんかん	



牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 都合により材料を変更することがあります。今月の平均(中学年) エネルギー 653kcal タンパク質27.2g 脂質21.9g