



# 2月予定献立表

《今月のめあて》


## なんでもたべて じょうぶなからだをつくらう！



令和3年度 2月

給食回数 17 回

武蔵野市立第五小学校

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)	
1	火	あげパン シュクメルリ ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	きなこ とりくにぎゅうにゅう チーズ とりがら きんときまめ	パン あぶら さとう こむぎこ さつまいも パター こんにやく ごまあぶら ごま でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー にんにく セロリ キャベツ こまつな ホールコーン	<b>3日(木) 節分献立</b> 節分は「立春」の前日のこと で、季節を分ける節目の日で す。豆まきをして鬼(邪気)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。  <b>6年生が家庭科の授業で            献立を考案してくれました</b> <b>2日(水) 6年1組</b> <b>18日(金) 6年2組</b> 「バランスの良い食事」をテ マに、一汁三菜をもとにした食 べ合わせや、食材の季節感や 彩りについても考えて、工夫を こらして作成してくれました。 各班どうもありがとうございます。
2	水	むぎごはん みそしる さわらのさいきょうやき うのはなひじき みかん	○	みそ かつおぶし こんぶ さわら おから とうふ ひじき とりくにぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶん	はくさい だいこん にんじん こまつな ほうれんそう みかん	
3	木	ごはん ゆかりとじゃこのふりかけ みそしる まめつつくね さといもとこんにやくのうまに	○	ちりめんじゃこ だいず かつおぶし あおのり みそ こんぶ とりにく あおだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう パンこ でんぶん さといも こんにやく ごまあぶら	にんじん ゆかりこ こまつな かぼちゃ ながねぎ しょうが ほししいたけ たまねぎ さやいんげん	
4	金	ジャージャーめん (にくみそ・むしちゅうかそば) はくさいのちゅうかスープ さつまいもとりんごのかさねに	○	ぶたにく だいず みそ とりがら とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぶん むしちゅうかそば ごまあぶら さつまいも	ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ はくさい こまつな りんご レモン	
7	月	コーンピラフ ブラウンシュ フライドポテト	○	とりにく ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ パセリ マッシュルーム セロリ トマトピューレ ブロッコリー	
8	火	むぎごはん こんぶのつくだに ごじる とりのてりやき ニラびたし	○	こんぶ だいず みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま でんぶん	ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ はくさい もやし にはら	
9	水	くろゴマきこフレンチトースト ふゆやさいのミートボールポトフ カレーブルスト みかん	○	ぎゅうにゅう たまご きなこ ぶたにく だいず とりがら レバーソーセージ	パン さとう パター ごま こむぎこ でんぶん さといも あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ れんこん にんじん ブロッコリー セロリ にんにく みかん	
10	木	むしいなりずし さつまじる かぼちゃのとろそぼろあん	○	あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら さつまいも こんにやく でんぶん	にんじん かんぴょう たけのこ ながねぎ こまつな かぼちゃ たまねぎ しょうが さやいんげん	
14	月	はいがしよくパン キャロブスブレッド スープカレー じゃこのわふうペロンチーノ	○	とうふ ぎゅうにゅう なまクリーム キャロブ とりにく とりがら ベーコン ちりめんじゃこ あおのり	パン パター さとう こめこ こむぎこ あぶら でんぶん マカロニ オリーブあぶら	かぼちゃ れんこん マッシュルーム たまねぎ にんじん ほうれんそう あかピーマン セロリ しょうが にんにく トマトジュース	
15	火	なのはないりチャーハン わかめスープ あげはるまき	○	だいず とりにく わかめ とりがら ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるまきのかわ こむぎこ はるさめ でんぶん	なのはな こまつな ながねぎ にんじん にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし たけのこ	
16	水	むぎごはん すましじる とりのうめみそやき ぶただいこんに	○	とうふ かつおぶし こんぶ とりにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん さとう こんにやく ごまあぶら	こまつな にんじん たまねぎ うめほし だいこん こねぎ	
17	木	トマトクリームスパゲティ (トマトクリームソース・スパゲティ) ポテトとまめのマリネ りんご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら きんときまめ	あぶら こむぎこ パター さとう スパゲティ じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん マッシュルーム きピーマン セロリ トマトジュース パセリ ホールコーン レモン りんご	
18	金	みなみうおめまごはん ぶたにくいりけんちんじる さけのチャンチャンやき ひじきのもの	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ さけ みそ ひじき あおだいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こんにやく ごまあぶら さとう パター でんぶん	だいこん れんこん にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ レモン	
22	火	ごましおごはん みそしる とりのからあげ とりのきんぴら	○	みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま でんぶん こむぎこ あぶら こんにやく ごまあぶら さとう	きりぼし だいこん にはら ながねぎ にんじん にんにく しょうが うど ごぼう さやいんげん	
24	木	くろまいりごはん みそしる いかのさざれやき マーボーはるさめ	○	こんぶ わかめ みそ かつおぶし いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ くろまい こめつぶむぎ ごま あぶら さつまいも マヨネーズ パンこ はるさめ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな しょうが	
25	金	フェジョアード パセリライス カンジャ カステラ	○	ぶたにく しろいんげん まめ きんときまめ ベーコン とりがら とりにく たまご ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう オリーブあぶら こむぎこ こめ こめつぶむぎ おしむぎ はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ ホールトマト パセリ あかピーマン こまつな	
28	月	かじょうどうふどん (かじょうどうふ・ごはん) ワンタンスープ だいがくいも	ヨ	なまあげ ぶたにく みそ とりがら とりにく ヨーグルト	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こめ こめつぶむぎ ワンタンのかわ さつまいも ごま	ピーマン にんじん たまねぎ しょうが こまつな	

牛乳らん ○・・・牛乳 / ヨ・・・ヨーグルト

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 618kcal ・たんぱく質 26.2g ・脂質 21.7

※裏面には「給食&食育おたより」があります

### ☆お知らせ☆

武蔵野市給食・食育振興財団のYouTubeチャンネルを開設しています。  
市内学校給食の様々な情報を楽しい動画で配信しています。  
是非、ご視聴ください。

### 「武蔵野市学校給食」



こちらの  
QRコードからも  
アクセスが出来ます。