



よていこんだてひょう



令和6年2月分

昭島市立武蔵野小学校

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるものかけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1木	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのねぎソースかけ ぶたにくとこまつなのいためもの さわにわん		ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく	こめ・さとう・こまあぶら・ でんぶん・いりごま・すりご ま	ながねぎ・しょうが・こまつな・ キャベツ・にんじん・もやし・だ いこん・ほししいたけ・ごぼう・ たけのこ	2月3日は節分です。2 日は節分にちなみ、打ち 豆汁といわしを食べま しょう。
2金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ にびたし うちまめじる	<b>せつぶん こんだて</b>	ぎゅうにゅう・いわし・ あぶらあげ・だいず・み そ	こめ・でんぶん・あぶら・さ とう・いりごま・じゃがいも	しょうが・こまつな・はくさい・ にんじん・しめじ・だいこん・ご ぼう・ながねぎ	
5月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき にくじゃが はくさいのみそじる		ぎゅうにゅう・いか・ぶ たにく・あぶらあげ・み そ	こめ・あぶら・さとう・でん ぶん・じゃがいも・しらたき	しょうが・たまねぎ・にんじん・ さやいんげん・はくさい・だいこ ん・ながねぎ	
6火	カレーライス ぎゅうにゅう	ポップビーンズ コールスローサラダ	コーン ドレッシング	とりにく・ぎゅうにゅう う・だいず	こめ・じゃがいも・こむぎ こ・バター・あぶら・でんぶ ん	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・りんごピューレ・キャ ベツ・とうもろこし・きゅうり	
7水	なめし ぎゅうにゅう	ぶりのてりやき ひじきのごもくに たぬきじる		ぎゅうにゅう・ぶり・ひ じき・だいず・あぶらあ げ・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さとう・こん にやく・こまあぶら	なめしのもと・しょうが・にんじ ん・さやいんげん・たけのこ・は くさい・だいこん・ながねぎ	
8木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	ほうれんそうのソテー パンネのトマトに クリームシチュー		ぎゅうにゅう・ペー コン・とりにく・なまク リーム	ソフトフランスパン・あぶ ら・マカロニ・オリーブゆ ・さとう・じゃがいも・こむぎ こ・バター	ほうれんそう・にんじん・とうも ろこし・キャベツ・たまねぎ・ マッシュルーム・トマトかん・に んにく・プロッコリー	
9金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう どさんこじる	<b>ほっかいどう きょうど りょうり</b>	ぎゅうにゅう・ちくわ・ あおりのり・ぶたにく・さ う・とうふ・みそ	こめ・こむぎこ・あぶら・し らたき・こまあぶら・さ とう・いりごま・じゃがいも・ バター	ごぼう・にんじん・とうもろこ し・たまねぎ・こまつな・しょう が	
13火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	さわらのわふうムニエル ごもくまめ かぶのみそじる		あぶらあげ・ぎゅうにゅう う・さわら・だいず・こ んぶ・なまあげ・みそ	こめ・いりごま・さとう・こ むぎこ・バター・あぶら・こ んにやく	しょうが・にんじん・ごぼう・ほ ししいたけ・かぶ・こまつな・な がねぎ	9日：ちくわのいそべあげ 1～2年生：1こ 3～6年生：2こ
14水	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう	コーンポテト ミックスフルーツ		ぶたにく・だいず・チー ズ・ぎゅうにゅう	スパゲティ・オリーブゆ・あ ぶら・バター・こむぎこ・ じゃがいも	にんにく・しょうが・たまねぎ・ にんじん・マッシュルーム・トマ トピューレ・トマトかん・グリーン ピース・とうもろこし・ももか ん・りんごかん・みかんかん	
15木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますあんかけ くきわかめのいために たまねぎとじゃがいものみそじる		ぎゅうにゅう・たまご・ とりにく・わかめ・あぶ らあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・でん ぶん・こんにやく・いりご ま・こまあぶら・じゃがいも	ゆかりごはんのもと・ながねぎ・ にんじん・たまねぎ	
16金	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー ちゅうかサラダ もすくとちんげんさいのスープ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ・もすく・いわ しのつみれ・とうふ	こめ・あぶら・でんぶん・は るさめ	キャベツ・ピーマン・にんじん・ ながねぎ・にんにく・しょうが・ もやし・とうもろこし・きくら げ・チンゲンサイ	
19月	きりぼしごはん ぎゅうにゅう	やしししゃも じゃがいものにも やさいのみそじる		あぶらあげ・ぎゅうにゅう う・ししゃも・ぶたに く・みそ	こめ・いりごま・あぶら・さ とう・じゃがいも	きりぼしだいこん・にんじん・え だまめ・たまねぎ・さやいんげ ん・キャベツ・はくさい・ながね ぎ・こまつな	19日：やしししゃも 1～2年生：1びき 3～6年生：2ひき
20火	にこみうどん ぎゅうにゅう	あげおこのみ だいこんのもの ほんかん		とりにく・かまぼこ・あ ぶらあげ・ぎゅうにゅう う・いか・ちりめんじゃ こ・あおりのり・かつおぶ し・さつまあげ	うどん・こむぎこ・あぶら・ さとう	ながねぎ・にんじん・こまつな・ ほししいたけ・キャベツ・だいこ ん・さやいんげん・ほんかん	<b>旬の食べものを さがしてみよう!</b>  今月の給食では、 どの料理に旬の 食べものが入っ ているでしょう か？ 旬の食べもの
21水	むぎごはん ぎゅうにゅう	マーボードウフ むししゅうまい もやしのナムル	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とうふ・ ぶたにく・みそ	こめ・むぎ・オイスターソー ス・さとう・こまあぶら・で んぶん・しゅうまいのかわ・ パンこ	しょうが・にんにく・にんじん・ ながねぎ・ほししいたけ・にら・ たまねぎ・だいずもやし・こまつ な・とうもろこし	
22木	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ やさしいため はるさめスープ りんご		ぎゅうにゅう・きびな ご・ぶたにく・とりにく	こめ・でんぶん・あぶら・こ まあぶら・はるさめ	こまつな・たまねぎ・にんじん・ きくらげ・しょうが・にんにく・ はくさい・たけのこ・ながねぎ・ りんご	
26月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのいりやき さといものごまみそに むらくもじる		ぎゅうにゅう・さば・な まあげ・みそ・とうふ・ たまご	こめ・あぶら・さとう・でん ぶん・さといも・こんにゃ く・すりごま	にんにく・にんじん・さやいんげ ん・ながねぎ・ほししいたけ・は くさい・チンゲンサイ	ほうれんそう はくさい こまつな だいこん さわら ぶり わかさぎ ほんかん
27火	ごはん ぎゅうにゅう	とりのたつたあげ ごぼうサラダ だいこんのみそじる	コーン ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりに く・とうふ・あぶらあ げ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら	しょうが・にんにく・ごぼう・ キャベツ・にんじん・さやいんげ ん・だいこん・こまつな・ながね ぎ	
28水	コッペパン ぎゅうにゅう	ほうれんそうのキッシュ いんげんのソテー ポトフ		ぎゅうにゅう・ハム・た まご・なまクリーム・ チーズ・ベーコン・ぶた にく・ウィンナー	コッペパン・あぶら・じゃが いも	ほうれんそう・たまねぎ・さやい んげん・にんじん・とうもろこ し・にんにく・しょうが	
29木	ごはん ぎゅうにゅう	くじらのあまからあげ きりぼしだいこんのもの はりはりじる <b>おおさかふ きょうど りょうり</b>		ぎゅうにゅう・くじらに く・あぶらあげ・とうふ	こめ・でんぶん・あぶら・さ とう・こまあぶら	しょうが・きりぼしだいこん・に んじん・さやいんげん・ほししい たけ・だいこん・みすな・しめじ	
材料等の都合により献立を変更する場合があります。 予定以外の塩・しょうゆ・米ぬか油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは TEL042-543-8666 昭島市立武蔵野小へどうぞ。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 584 (650)	たんぱく質(g) 26.8 (21.1~32.5)	