



2がつ こんだて よていひょう



日・曜	牛乳	こんだて		ざいりょう			エネルギー
		しゅじょく	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 力のもとになる	緑のなかま 体のちようしをととのえる	
1木	○	とんこつラーメン	にたまご じゃがいものいためもの フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とりにく、ヨーグルト	あぶら、ねりごま、バター、ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、にら、ピーマン、みかん、パイン、ミックスフルーツ	592 kcal 29.2 g
2金	○	まめまきごはん	いわしのかばやき にびたし せつぶんのすましじる	ぎゅうにゅう、だいず、いわし、あぶらあげ、とりにく、かまぼこ、ゆば	こめ、おおむぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、みずあめ、あぶら	にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、キャベツ、ごまつな、たけのこ、しめじ、ねぎ、はねぎ	605 kcal 27.5 g
5月	○	きなこトースト	チキンとペンネのクリームにかんてんとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、しろいんげんまめ、なまクリーム、かんてん、かいそう、ツナ	はいがしよくパン、バター、さとう、あぶら、じゃがいも、ペンネ、こむぎこ、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、もやし、キャベツ、にんにく、りんご	642 kcal 25.5 g
6火	○	キムチチャーハン	ジャンボギョーザ ちゅうかふうわかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とりにく、とうふ、わかめ	こめ、あぶら、ごま、ぎょうざのかわ、はるさめ、ごまあぶら、でんぶん、こむぎこ、あげあぶら	にんじん、はくさいキムチ、ピーマン、キャベツ、にら、にんにく、しょうが、はくさい、ねぎ	631 kcal 23.3 g
7水	○	ごはん	わかさぎのからあげ もやしとみずなのおかかあえ あつあげのすきやきふう みかん	ぎゅうにゅう、わかさぎ、こなかつお、ぎゅうにゅう、なまあげ	こめ、でんぶん、あげあぶら、さとう、あぶら、しらす	もやし、にんじん、みずな、たまねぎ、ねぎ、ごまつな、みかん	632 kcal 25.4 g
8木	○	カレーライス	グリーンサラダ いちご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろいんげんまめ、チーズ、ぎゅうにゅう、とりにく、さき	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、ごまあぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、みずかけな、きゅうり、ホールコーン、いちご	595 kcal 23.0 g
9金	○	きびいりごはん	さかなのごまだれやき そくせきづけ いなかじる	ぎゅうにゅう、ぶり、なまあげ	こめ、きび、あぶら、ごまあぶら、さとう、ねりごま、でんぶん、こんにやく、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、たまねぎ	592 kcal 27.2 g
13火	○	ごはん	さかなのさいきょうやき やさしいわふうづけ なまあげとうずらたまごのごもくに	ぎゅうにゅう、さわら、こなかつお、とりにく、なまあげ、うずらたまご	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	キャベツ、きゅうり、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、はくさい	626 kcal 31.9 g
14水	○	わふうきのこの フィットチーネ	はなやさいのサラダ たまねぎドレッシング チョコむしパン	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、とうにゅう	オリーブオイル、フィットチーネ、さとう、あぶら、こむぎこ、チョコチップ	にんにく、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、しめじ、ピーマン、コーン、えのき、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー	623 kcal 22.5 g
15木	○	こうやどうふの そぼろどん	やさしいみそしる ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、こおりとうふ、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、だいこん、ねぎ、ごまつな、ネーブル	595 kcal 24.7 g
16金	○	パインパン	さかなのハーブパンこやき やさしいソテー ポトフ	ぎゅうにゅう、あおヒラス、ベーコン、ぶたにく、ウィンナー	パインパン、オリーブオイル、パンこ、じゃがいも、あぶら	にんにく、パセリ、にんじん、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、セロリ、かぶ、さやいんげん	591 kcal 29.8 g
19月	○	きつねうどん	さかなとさつまいものあまからあげ ちくわのからしあえ デコポン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、さめ、だいず、ちくわ	うどん、でんぶん、あぶら、さつまいも、さとう	にんじん、ねぎ、ごまつな、しょうが、もやし、きよみ	623 kcal 28.0 g
20火	○	むぎごはん	ししゃものバターじょうゆやき いとこんにやくのわふういため とうふのカレーに	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく、こなかつお、とうふ	こめ、おおむぎ、あぶら、バター、いとこんにやく、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、でんぶん	もやし、にんじん、ごまつな、たまねぎ、はねぎ	587 kcal 27.4 g
21水	○	あしたばパン	ひじきのまっクロッケ ポイルキャベツ ひよこまめのいなかふうスープ	ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめ、ほしひじき、ひじきもどし、ちくわ、ぶたにく、ひよこまめ、ひよこまめ	あしたばパン、じゃがいも、ごま、こむぎこ、パンこ、あぶら	ねぎ、キャベツ、にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ごまつな	604 kcal 21.7 g
22木	○	ピピンバ	トック ぼんかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、たまご	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、トック	しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう、にんじん、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、ごまつな、ぼんかん	610 kcal 24.7 g
26月	○	なめし	さかなのなんばんづけ やさしいナムル かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、あおヒラス、ぶたにく	こめ、おおむぎ、さとう、でんぶん、あぶら、ごまあぶら、しらす、じゃがいも	のらぼうな、ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ	653 kcal 29.6 g
27火	○	クリームチーズ トースト	ポークシチュー 10ひんもくのサラダ	ぎゅうにゅう、チーズ、なまクリーム、ぶたにく、しろいんげんまめ、クリームチーズ、ひじき	はいがしよくパン、さとう、メイプルシロップ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう、オリーブオイル	レモン、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、ごぼう、れんこん、きりぼしだいこん、きゅうり、キャベツ、コーン、えだまめ、赤ピーマン、りんご	591 kcal 22.8 g
28水	○	ごはん	おやこむし けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、とうふ	こめ、あぶら、さとう、こんにやく、さといも	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ごまつな、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、みかん	612 kcal 26.4 g
29木	○	きのこマヨピラフ	さかなのブロヴァンスふうソス さんしょくソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、さわら、ぶたにく	こめ、おおむぎ、あぶら、オリーブオイル、さとう、でんぶん、バター、マカロニ	たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、パセリ、にんにく、トマト、ほうれんそう、マッシュルーム、キャベツ	592 kcal 28.8 g

※材料等の割合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。
 ※エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年の目安の量です。

今月の三鷹産野菜

- ・にんじん
- ・ごまつな
- ・ねぎ
- ・はねぎ
- ・だいこん
- ・ほうれんそう

JA東京むさしから三鷹産野菜が届きます。

新鮮でおいしい地場産野菜をたくさん食べてください。

2日(金)

2月3日の節分にちなんだ献立です。節分には豆まきをしたり、イワシを焼いたり、恵方巻を食べる風習があります。

豆まきご飯には大豆が入っています。節分の澄まし汁には鬼が描かれているかまぼこを使用します。

2月、3月は6年生のリクエスト献立を取り入れます。

1日 とんこつラーメン 煮卵
 5日 寒天と海藻のサラダ
 6日 キムチチャーハン
 ジャンボギョーザ
 8日 カレーライス
 14日 きのこのフィットチーネ チョコ蒸しパン
 19日 きつねうどん
 20日 ししゃものバター焼き
 26日 韓国風にくじゃが
 27日 10品目のサラダ
 29日 ABCスープ

お楽しみに！

21日(水)

あしたばパン
あしたばは東京都の八丈島や大島などの伊豆諸島で採れる野菜です。あしたば粉末が入っている少し緑色のパンです。

ひじきのまっクロッケ
ひじきと黒すりごまが入っている、黒くて栄養満点のコロッケです。

2月の給食目標 食器をきちんと片付けよう

みなさんが給食で使った食器は、調理員さんたちが洗っています。大沢台小学校では約430人分です。1日に、食器1,300枚、スプーン、フォーク、お箸は860本、トレイやクラスごとに給食を入れている大きなバット・食缶やおたま・トングなどのほか、調理に使うザルやボール、大釜、オープンなど、たくさん洗うものがあります。食器についた食べ物を食缶に戻してから重ねたり、スプーンやお箸の向きをそろえて入れたり、みなさんが丁寧に片付けられると調理員さんたちが洗いやすくて助かります。いつも給食を作ってくれている感謝をこめて、食器をきちんと片付けましょう。