



こんげつ もくひょう
 今月の目標
 しよくし まえ て あら
 食事の前には手を洗おう!

日曜	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 木	ごはん 手作りふりかけ 厚揚げと肉の味噌野菜炒め お麩のすまし汁	○	ぎゅうにゅう おかか のり ぶたにく なまあげ みそ とうふ かつおぶし こんぶ	こめ さとう あぶら でんぶん おふ	しょうが たまねぎ にんじん ニラ キャベツ れんこん しいたけ こまつな だいこん えのきたけ
2 金	いわしごはん 節分献立 野菜の塩昆布和え そうめん汁	○	ぎゅうにゅう いわし だいず しおごぶ とりにかく あぶらあげ わかめ かつおぶし こんぶ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま そうめん	しょうが ねぎ きゅうり だいこん はくさい えだまめ にんじん しいたけ こまつな
5 月	手作り焼きカレーパン オイスターソース炒め ビーフンスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こむぎこ きょうりきこ さとう あぶら でんぶん パンこ じゃがいも ビーフン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく もやし ねぎ チンゲンサイ しいたけ
6 火	かやくごはん 鱈のフライ 沢煮椀 みかん	○	ぎゅうにゅう とりにかく あぶらあげ さわら ぶたにく かつおぶし	こめ さとう こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ だいこん もやし えのきたけ ねぎ みかん
7 水	卵チャーハン 大根とわかめの中華和え ワンタンスープ	○	ぎゅうにゅう たまご ハム わかめ ぶたにく	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん グリビース だいこん こまつな しょうが ねぎ もやし チンゲンサイ たけのこ コーン
8 木	マーボー豆腐丼 春雨スープ 白玉と桃のポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ かんでん	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ しらたま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ にんじん ほうれんそう もやし コーン もも パナナ レモン
9 金	あんかけかた焼きそば 鱈のウースタン ドーナツ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たら とうふ かつおぶし とうにゅう	チャーメン でんぶん あぶら きょうりきこ さつまいも マーガリン さとう ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ こまつな だいこん コーン
13 火	ごはん チキンチキンごぼう キャベツのみそ汁 パナナ	○	ぎゅうにゅう とりにかく あぶらあげ とうふ わかめ みそ かつおぶし	こめ でんぶん あぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな パナナ
14 水	ポロネーゼスパゲッティ パレンタイン献立 鶏肉とポテトのマスタードソテー ガトーショコラ	○	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず とりにかく とうにゅう メイプルクリーム	スパゲッティ じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマト パセリ キャベツ レモン
15 木	レモンシュガートースト ツナコーンサラダ ポークシチュー	○	ぎゅうにゅう ツナ ミックスチーズ ぶたにく	パン さとう マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ	レモン キャベツ きゅうり はくさい コーン たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん セロリー
16 金	ごはん ぶりの梅照焼き 肉ごぼうきんぴら きのこの味噌汁	○	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも	うめ ごぼう しいたけ にんじん れんこん こんこ にんにく グリビース ぶなしめじ えのきたけ ねぎ こまつな
19 月	ごはん 鱈のヤンニョムジャン焼き チャプチェ わかめスープ	○	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ わかめ かつおぶし こんぶ	こめ さとう はるさめ あぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ニラ もやし
20 火	シーフードカレーライス マカロニサラダ 二色ゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにかく かんてん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン マカロニ イッグプリマーズ さとう クルトン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり れんこん ジュース ぶどうジュース みかん
21 水	味噌煮込みうどん いりどり いちご蒸しパン	○	ぎゅうにゅう とりにかく あぶらあげ かつおぶし こんぶ みそ なまあげ とうにゅう	あぶら さとう うどん じゃがいも むしパンミックス マーガリン	だいこん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ にんじん たけのこ こんこにゃく いちごジャム いちご
22 木	コッペパン チリコンカン 大根とツナのサラダ 洋風スープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ベーコン	コッペパン あぶら でんぶん さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリー きゅうり だいこん コーン ほうれんそう トマト
26 月	ねぎ塩豚丼 具だくさんみそ汁 豆花	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ みそ とうにゅう かんてん	こめ おしむぎ さとう じゃがいも あまなっとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ キャベツ しいたけ にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ こまつな
27 火	ピラフ 鶏肉のハーブ焼き ショートパスタのカレースープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにかく レンズまめ	こめ あぶら パンこ マカロニ さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリビース コーン バジル トマト キャベツ しめじ
28 水	トマトスープスパゲッティ チーズとブロッコリーサラダ スイートポテト	○	ぎゅうにゅう とりにかく ベーコン ハム チーズ	スパゲッティ あぶら さつまいも マーガリン さとう	にんにく にんじん セロリー たまねぎ ぶなしめじ トマト パセリ キャベツ ブロッコリー コーン
29 木	ごはん 鱈のかわり味噌焼き ゆかり和え だまこ汁	○	ぎゅうにゅう たら みそ とりにかく	こめ イッグプリマーズ ごま あぶら だまこもち	たまねぎ だいこん もやし きゅうり ごぼう こんこにゃく みつば ねぎ こまつな

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、えのきたけ、しめじが届きます。
 今月の地場野菜は、人参、ねぎ、大根です。

印は、6年生のリクエスト給食です。
 印は、フックメニュー給食です。