



2月東小学校 (1・2 学年) 献立表



月	火	水	木	金
		1	2	3
		オムレツデミソースかけ ハムステーキ ポテトフライ マロニー中華いため 食パン・いちごジャム トマト野菜スープ	魚の西京漬焼 春巻 中華肉団子 枝豆がんも・蓮根煮 リンゴダイス わかめご飯 みそ汁	えびカツ チキンピカタ焼き やきそば 福豆 ごはん
		エネルギー 705kcal 蛋白質 26.3g	エネルギー 707kcal 蛋白質 24.8g	エネルギー 709kcal 蛋白質 21.6g
6	7	8	9	10
かに玉 ささみチーズカツ 里芋・いか煮 漬物 ふりかけ (おかか) ごはん	牛井 ぶどうゼリー	サンドウィッチ 野菜サンド 卵サンド ハムサンド コロケサンド フルーツ いちご	豚肉みそだれ焼 はんぺんチーズフライ えびしゅうまい 五目ひじき煮 大学いも ごはん みそ汁	たらみりん醤油焼き 竹輪天ぷら 照焼き肉団子 じゃがたらこ炒め ナタデココ ごはん
エネルギー 681kcal 蛋白質 25.5g	エネルギー 818kcal 蛋白質 25.1g		エネルギー 731kcal 蛋白質 20.9g	エネルギー 618kcal 蛋白質 20.9g
13	14	15	16	17
ヒレカツ チヂミ焼き マロニー和風いため ミートボール ごはん ふりかけ (鮭)	カレーライス 生野菜サラダ	チキン蒲焼 さつま芋天ぷら ウインナーオムレツ ビーフソテー ブルーン ごはん	野菜コロケ いかソテー レンコンの金平 中華肉団子 たけのこごはん みそ汁	おにぎり鶏唐揚げ弁当 (鮭・おかか)
エネルギー 630kcal 蛋白質 19.6g	エネルギー 726kcal 蛋白質 30.2g	エネルギー 751kcal 蛋白質 23.7g	エネルギー 701kcal 蛋白質 20g	エネルギー 535kcal 蛋白質 11.4g
20	21	22	23	24
	ハッシュドビーフ 生野菜サラダ	豚肉ソース炒め イカ磯辺フライ 豆腐しゅうまい もやしカレー炒め うぐいす豆 ごはん	チキン竜田揚げ 焼きウインナー みそ田楽(里芋・こんにゃく) 大学いも ごはん みそ汁	
	エネルギー 752kcal 蛋白質 20.1g	エネルギー 735kcal 蛋白質 34.3g	エネルギー 779kcal 蛋白質 20.8g	
27	28	29	<p>■「お米+大豆」の組み合わせで元気倍増！ 人間の体に必要な三大栄養素とは、炭水化物・たんぱく質・脂質。お米は、質の良いでんぷん(炭水化物)を含んでいます。また、別名「畑の肉」と言われる大豆は、主食のお米に合う良質のたんぱく源として、豆腐、納豆、みそ、しょうゆとさまざまな食べ方をしてきました。 昔から日本人は、「お米」と「大豆製品」を組み合わせることで、バランスの良い食文化を作り上げてきました。</p>	
ハンバーグ オムレツ もち巾着・れんこん煮 粉ふきいも ごはん ふりかけ (たまご)	スパゲティミートソース 生野菜サラダ	かれいソテー キャベツメンチカツ たけのこがんも ふき煮物 ごはん		
エネルギー 703kcal 蛋白質 23.5g	エネルギー 717kcal 蛋白質 31.5g	エネルギー 677kcal 蛋白質 25.9g		

お料理 むさしの

(協同組合武蔵野給食センター)
TELフリーダイヤル(0120)634-055
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

HP. <http://www.oryouri-musashino.jp>

*8日のサンドウィッチ給食は、「サンド一番」
TEL:042-385-4307に
発注したものです。

ごはんのみそしるは昔の人の知恵

ちえ
とうふ、わかめ、野菜などを入れたみそしるは、ごはんを食べやすくするとともに、いろいろな栄養素をおぎないます。





2月東小学校 (3・4 学年) 献立表



月	火	水	木	金
		1	2	3
		オムレツデミソースかけ ハムステーキ ポテトフライ マロニー中華いため 食パン・いちごジャム トマト野菜スープ	魚の西京漬焼 春巻 中華肉団子 枝豆がんも・蓮根煮 リンゴダイス わかめご飯 みそ汁	えびカツ チキンピカタ焼き やきそば 福豆 ごはん
		エネルギー 705kcal 蛋白質 26.3g	エネルギー 707kcal 蛋白質 24.8g	エネルギー 709kcal 蛋白質 21.6g
6	7	8	9	10
かに玉 ささみチーズカツ 里芋・いか煮 漬物 ふりかけ (おかか) ごはん	牛井 ぶどうゼリー	サンドウィッチ 野菜サンド 卵サンド ハムサンド コロッケサンド ツナサンド フルーツ いちご	豚肉みそだれ焼 はんぺんチーズフライ えびしゅうまい 五目ひじき煮 大学いも ごはん みそ汁	たらみりん醤油焼き 竹輪天ぷら 照焼き肉団子 じゃがたらこ炒め ナタデココ ごはん
エネルギー 681kcal 蛋白質 25.5g	エネルギー 818kcal 蛋白質 25.1g		エネルギー 731kcal 蛋白質 20.9g	エネルギー 618kcal 蛋白質 20.9g
13	14	15	16	17
ヒレカツ チヂミ焼き マロニー和風いため ミートボール ごはん ふりかけ (鮭)	カレーライス 生野菜サラダ	チキン蒲焼 さつま芋天ぷら ウインナーオムレツ ビーフソテー ブルーン ごはん	野菜コロッケ いかソテー レンコンの金平 中華肉団子 たけのこごはん みそ汁	おにぎり鶏唐揚げ弁当 (鮭・おかか・たらこ)
エネルギー 630kcal 蛋白質 19.6g	エネルギー 726kcal 蛋白質 30.2g	エネルギー 751kcal 蛋白質 23.7g	エネルギー 701kcal 蛋白質 20g	エネルギー 701kcal 蛋白質 13.9g
20	21	22	23	24
	ハッシュドビーフ 生野菜サラダ	豚肉ソース炒め イカ磯辺フライ 豆腐しゅうまい もやしカレー炒め うぐいす豆 ごはん	チキン竜田揚げ 焼きウインナー みそ田楽(里芋・こんにゃく) 大学いも ごはん みそ汁	
	エネルギー 752kcal 蛋白質 20.1g	エネルギー 735kcal 蛋白質 34.3g	エネルギー 779kcal 蛋白質 20.8g	
27	28	29	<p>■「お米+大豆」の組み合わせで元気倍増！ 人間の体に必要な三大栄養素とは、炭水化物・たんぱく質・脂質。お米は、質の良いでんぷん(炭水化物)を含んでいます。また、別名「畑の肉」と言われる大豆は、主食のお米に合う良質のたんぱく源として、豆腐、納豆、みそ、しょうゆといろいろな食べ方をしてきました。 昔から日本人は、「お米」と「大豆製品」を組み合わせることで、バランスの良い食文化を作り上げてきました。</p>	
ハンバーグ オムレツ もち巾着・れんこん煮 粉ふきいも ごはん ふりかけ (たまご)	スパゲティミートソース 生野菜サラダ	かれいソテー キャベツメンチカツ たけのこがんも ふき煮物 ごはん		
エネルギー 703kcal 蛋白質 23.5g	エネルギー 717kcal 蛋白質 31.5g	エネルギー 677kcal 蛋白質 25.9g		

お料理 むさしの

(協同組合武蔵野給食センター)

TELフリーダイヤル(0120)634-055

FAXフリーダイヤル(0120)634-056

HP. <http://www.oryouri-musashino.jp>

*8日のサンドウィッチ給食は、「サンドー番」

TEL:042-385-4307に

発注したものです。

ちえ

ごはんのみそしるは昔の人の知恵

とうふ、わかめ、野菜などを入れたみそしるは、ごはんを食べやすくするとともに、いろいろな栄養素をおぎないます。



2月東小学校 (5・6 学年) 献立表



月	火	水	木	金
		1	2	3
		オムレツデミソース ハムステーキ ポテトフライ マロニー中華いため 京がんも煮 ごはん	魚の西京漬焼 春巻 中華肉団子 枝豆がんも・蓮根煮 リンゴダイス わかめご飯 みそ汁	えびカツ チキンピカタ焼き やきそば 食パン・いちごジャム トマト野菜スープ 福豆
		エネルギー 705kcal 蛋白質 26.3g	エネルギー 707kcal 蛋白質 24.8g	エネルギー 709kcal 蛋白質 21.6g
6	7	8	9	10
かに玉 ささみチーズカツ 里芋・いか煮 漬物 ふりかけ (おかか) ごはん	牛井 ぶどうゼリー	ビーフメンチカツ サラダステーキ すき昆布煮 金時豆 ごはん	豚肉みそだれ焼 はんぺんチーズフライ えびしゅうまい 五目ひじき煮 大学いも ごはん みそ汁	サンドウィッチ 野菜サンド 卵サンド ハムサンド コロッケサンド ツナサンド チーズサンド フルーツ いちご
エネルギー 681kcal 蛋白質 25.5g	エネルギー 818kcal 蛋白質 25.1g	エネルギー 697kcal 蛋白質 20.2g	エネルギー 731kcal 蛋白質 20.9g	
13	14	15	16	17
ヒレカツ チヂミ焼き マロニー和風いため ミートボール ごはん ふりかけ (鮭)	カレーライス 生野菜サラダ	チキン蒲焼 さつま芋天ぷら ウインナーオムレツ ビーフソテー ブルーン ごはん	野菜コロッケ いかソテー レンコンの金平 中華肉団子 たけのこごはん みそ汁	おにぎり鶏唐揚弁当 (鮭・おかか・たらこ)
エネルギー 630kcal 蛋白質 19.6g	エネルギー 726kcal 蛋白質 30.2g	エネルギー 751kcal 蛋白質 23.7g	エネルギー 701kcal 蛋白質 20g	エネルギー 706kcal 蛋白質 13.9g
20	21	22	23	24
	ハッシュドビーフ 生野菜サラダ	豚肉ソース炒め イカ磯辺フライ 豆腐しゅうまい もやしカレー炒め うぐいす豆 ごはん	チキン竜田揚げ 焼きウインナー みそ田楽(里芋・こんにゃく) 大学いも ごはん みそ汁	
	エネルギー 752kcal 蛋白質 20.1g	エネルギー 735kcal 蛋白質 34.3g	エネルギー 779kcal 蛋白質 20.8g	
27	28	29	<p>■「お米+大豆」の組み合わせで元気倍増！ 人間の体に必要な三大栄養素とは、炭水化物・たんぱく質・脂質。お米は、質の良いでんぷん(炭水化物)を含んでいます。また、別名「畑の肉」と言われる大豆は、主食のお米に合う良質のたんぱく源として、豆腐、納豆、みそ、しょうゆといろいろな食べ方をしてきました。 昔から日本人は、「お米」と「大豆製品」を組み合わせることで、バランスの良い食文化を作り上げてきました。</p>	
ハンバーグ オムレツ もち巾着・れんこん煮 粉ふきいも ごはん ふりかけ (たまご)	スパゲティミートソース 生野菜サラダ	かれいソテー キャベツメンチカツ たけのこがんも ふき煮物 ごはん		
エネルギー 703kcal 蛋白質 23.5g	エネルギー 717kcal 蛋白質 31.5g	エネルギー 677kcal 蛋白質 25.9g		

お料理 むさしの

(協同組合武蔵野給食センター)
TELフリーダイヤル(0120)634-055
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

HP: <http://www.oryouri-musashino.jp>

*10日のサンドウィッチ給食は、「サンドー一番」
TEL:042-385-4307に
発注したものです。

ちえ

ごはんのみそしるは昔の人の知恵

とうふ、わかめ、野菜などを入れたみそしるは、ごはんを食べやすくするとともに、いろいろな栄養素をおぎないます。

