

# 2月のこんだて

令和6年度 東京都立武蔵台学園

● 今月の給食目標 ●  
**献立の組み合わせを考えよう!**

普段の家庭での食事や、卒業後の食生活の参考にしたいと考えて給食の献立を作成しています。ごはんやパン、麺などの「主食」、肉、魚などを中心とした「主菜」、野菜を中心とした「副菜」、そして汁物の組み合わせが基本です。今月は「どんな組み合わせで給食が出ているかな」というところに注目してみてください!

感染症に負けない体をつくろう



\*食材の都合等により、献立を変更することがあります。御了承ください。



3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)
<b>【節分献立】</b> ごもくまめ (大豆) だいのんのあさづけ いわしのさんがやき ごはん すましじる	スイートポテト チンジャオロース ごはん だいこんとあおなのスープ	<b>【青森県の郷土料理】</b> りんご くきわかめのきんぴら そぼろどん (卵) せんべいじる	あんにんどうふ じゃーじゃーめん はくさいのスープ	<b>★高3-Aリクエスト献立</b> キャベツサラダ コーヒー あじフライ (卵) ウィンナーとブロッコリーのスープ ごはん
<b>【福島県の郷土料理】</b> のりあえ てづくりふりかけ あげだし豆腐 (豆腐) ごはん こぶゆ	<b>建国記念の日</b> 	ブロッコリーソテー シーフードチャウダー (えび) セサミトースト	チョコケーキ (卵) ふゆやさいサラダ チキンライス ジュリエントスープ	ひじきのいりに (油揚げ) やさいのゆかりあえ さかな (さば) のしおこうじやき ごはん みそしる
ちゅうかふうあまずづけ まーぼー豆腐 (豆腐) ごはん はるさめスープ	じゃがいものごまずあえ やきざかな (さば) のねぎソースかけ ごはん みそしる	<b>【福島県の郷土料理】</b> とりなんばんうどん でこぼん みそかんづら	キャベツのごまびたし ぎせい豆腐 (卵・豆腐) ひじきごはん みそしる	りんご さかなのすぶたふう (ホキ) ごはん あおなととうふのスープ (豆腐)
<b>振替休日</b> 	とうにゅうプリン (豆乳) すのもの とりのみそづけやき かきたまじる (卵) ごはん	<b>★高3-Cリクエスト献立</b> マカロニサラダ (大豆) オムレット (卵) トマトスープ ミルクパン	<b>【宮城県の郷土料理】</b> だいこんサラダ さかな (さわら) のごまみりんやき ごはん ごじる (大豆・油揚げ)	<b>★高3-Gリクエスト献立</b> いちご パセリポテト きのごハンバーグ (豆腐) コーンスープ ゆかりごはん