

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) |
|---|---|---|---|--|
| 【節分献立】 ごもくまめ (大豆) だいこんのあさづけ 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 | 【青森県の郷土料理】 りんご くわわかめのきんぴら 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 | ★高3-Aリクエスト献立 キャベツサラダ あじフライ (卵) ごはん コーヒー ぎゅうにゅう ウィンナーとブロッコリーのスープ |
| 【福島県の郷土料理】 のりあえ てづくりふりかけ あげだし豆腐 (豆腐) ごはん こづゆ | 建国記念の日 | ブロッコリーソテー セサミトースト シーフードチャウダー (えび) | 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) ごはん やさいのゆかりあえ さかな (さば) のしおこうじやき 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 | 【福島県の郷土料理】 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 ひじきごはん ぎせい豆腐 (卵・豆腐) 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) |
| 振替休日 | とうにゅうプリン (豆乳) ごはん すのもの とりのみそづけやき かきたまじる (卵) | ★高3-Cリクエスト献立 マカロニサラダ (大豆) オムレット (卵) ミルクパン トマトスープ | 【宮城県の郷土料理】 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) | ★高3-Gリクエスト献立 いちご パセリポテト きのごハンバーグ (豆腐) ゆかりごはん コーンスープ |