

2月のこんだて

令和7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。



2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)
【節分献立】 ごもくめ 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	からしあえ ぎせいどうふ のりのつくだに ごはん みそしる	りんごと さつまいものあまに タンメン やさいの びりからづけ	ひじきとチーズのサラダ さかなのソテー タルタルソースぞえ くらざとうパン ミネストローネ	★高3-Aリクエスト献立 みかんゼリー こぶきもち とりのからあげ わかめごはん ジョア やさいスープ
9 日 (月) ならじゃが そえやさい さかなのにつけ ごはん みそしる	10 日 (火) 給食なし 	11 日 (水) 建国記念の日 	12 日 (木) ポテトサラダ やさいのそえもの ぶたにくのしょうがやき ごはん みそしる	13 日 (金) ブルーベリーヨーグルト フロccoliソテー ピザトースト ポトフ
16 日 (月) チョコケーキ ふゆやさいサラダ シーフードピラフ オニオンスープ	17 日 (火) きりほしだいこんのもの のりあえ ほっけのしおやき ごはん みそしる	18 日 (水) 【福島県の郷土料理】 けんちんうどん でこぼん けんちんうどん みそかんづら	19 日 (木) 【青森県の郷土料理】 りんご くきわかめのきんぴら やきとりどん せんべいじる	20 日 (金) きゅうりのちゅうかあえ えびチリどうふ ごはん ならたまスープ
23 日 (月) 天皇誕生日 	24 日 (火) ★高3-Gリクエスト献立 フロccoliサラダ ミルクパン ポテトグラタン コーヒーぎゅうゆ とうにゅういりコンスープ	25 日 (水) みぞれあえ あじフライ ごはん みそしる	26 日 (木) デコボン ごはん ホイコーロー ちゅうかコンスープ	27 日 (金) 【宮城県の郷土料理】 ごまあえ ささかまほこのいそべあげ ごはん とんじる