



れいわ 7ねん 2がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校

	こんだてめい	ぎゅうにゅう	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとなる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	I類 - たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
4 火	いわしのかばやきどん ふくめめサラダ すましじる汁	○	いんようぎゅうにゅう,いわし,だいす,とりにく,かまぼこ	こめ,かたくりこ,あげあぶら,さとう,ごま,あぶら	しょうが,キャベツ,きゅうり,あかパプリカ,ホールコーン,たまねぎ,にんじん,だいこん,ねぎ,せり	573 kcal 24.6 g 20.2 g	4日(火) 今年は2日が節分です。節分とは、季節の変わり目である立春・立秋・立冬の前日のことを指し、特に一年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本では古くから行われてきた行事であり、柊(ひいらぎ)の枝に鰯の頭を刺した「柊鰯」を飾ったり、鬼を祓うために炒り大豆を撒いたりします。 この日は、「鰯の蒲焼き丼」と茹でた大豆を加えた栄養満点「福豆サラダ」を提供しますので、身体の中から厄を祓いましょう！ 5日(水) 今年は3日が立春です。二十四節季の一つで、暦の上では春が始まる日とされています。春が始まる日にちなみ、この日はアスパラガスやうどなどの春野菜を使ったごま和えを提供する予定です。 6日(木) 今年は2月6日が初午です。初午とは、2月最初の「午の日」をいい、稲荷神社を参拝し、五穀豊穡や商売繁盛、家内安全を祈る日です。 この日は、稲荷神(神社)の使いである狐の好物といわれる油揚げをたっぷり使った「きつねご飯」を提供する予定です。 19日(水) 令和6年度「第18回ひのっ子シェフコンテスト」で「栄養士・給食調理員が選ぶ特別賞」に選ばれた、日野第四小学校の児童考案料理「日野産野菜ゴロゴロ! ミートソースライス」を提供します。お楽しみに！
5 水	カレーうどん はるやさいのごまあえ ★うぐいすもち	○	いんようぎゅうにゅう,とり,にく,あぶらあげ,かまぼこ,とうふ,うぐいすきなこ	うどん,あぶら,かたくりこ,さとう,ねりごま,ごま,しらたまこ	たまねぎ,にんじん,こまつな,ねぎ,キャベツ,アスパラガス,うど	565 kcal 24.4 g 16.7 g	
6 木	きつねごはん ひじきとれんこんのしやき やさいのごますあえ とんじる	○	いんようぎゅうにゅう,あぶらあげ,とりにく,とうふ,ひじき,みそ,ぶたにく,なまあげ	こめ,さとう,ごま,かんそうパン,あぶら,かたくりこ,ごんにやく,ねりごま,ごま,さといも	しょうが,にんじん,れんこん,ねぎ,ばんのう,ねぎ,きゅうり,かぶ,あかパプリカ,はくさい,ごぼう,だいこん	593 kcal 27.1 g 22.4 g	
7 金	うめじゃごはん あげだしとうふのおろしかけ やさいのゆすあえ おことじる	○	いんようぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,とうふ,とりにく,あずき,みそ	こめ,ごま,かたくりこ,あげあぶら,さとう,あぶら,さといも,ごんにやく	うめびしお,だいこん,ばんのう,ねぎ,フロコリー,カリフラワー,にんじん,はくさい,ゆず,ごぼう,ねぎ	601 kcal 24.4 g 20.9 g	
10 月	ごはん さかなのみそだれかけ アーモンドあえ つぼんじる	○	いんようぎゅうにゅう,さば(よてい),みそ,とりにく,かまぼこ,やきとうふ	こめ,さとう,ねりごま,かたくりこ,ごま,ごんにやく,アーモンドパウダー,さといも	はくさい,もやし,あかパプリカ,きゅうり,ごぼう,にんじん,だいこん,しいたけ	578 kcal 27.3 g 21.2 g	
12 水	たくあんキムチめし いかとポテトのレモンじょうゆ にらのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ベーコン,ちりめんじゃこ,いか,とうふ,ぶたにく,たまご	こめ,あぶら,ごま,かたくりこ,あげあぶら,じゃがいも,さとう,ごまあぶら	にんじん,はくさいキムチ,とうこうじたくあん,レモン,さやいんげん,にら,ねぎ,しいたけ,しょうが	559 kcal 24.9 g 22.5 g	
13 木	ココアパン ポテトグラタン じゃこいりサラダ	○	いんようぎゅうにゅう,とり,にく,ピザチーズ,ちりめんじゃこ,わかめ,ちょうりようぎゅうにゅう	ココアパン(よてい),あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,かんそうパン,ごま	たまねぎ,にんじん,しめじ,フロコリー,きゅうり,だいこん,あかパプリカ,ホールコーン	586 kcal 24.2 g 26.2 g	
14 金	シーフードパエリア みずなとひじきのサラダ たまご・にゅういんしょうのココアブラウニー	○	いんようぎゅうにゅう,むきえび,いか,とりにく,ロースハム,ひじき,とうにゅう	こめ,オリーブあぶら,あぶら,はるさめ,さとう,ごまあぶら,こむぎこ,ダイスアーモンド,ぶんと	にんじん,たまねぎ,にんにく,ホールトマト,あかパプリカ,さやいんげん,きゅうり,みずな,ほしぶどう	623 kcal 22.2 g 25.1 g	
17 月	ごはん ししゃものあまからやき ごんにやくのしょうゆいため どさんこじる	○	いんようぎゅうにゅう,ししゃも,ぶたにく,さけ,くきわかめ,みそ	こめ,さとう,ごまあぶら,ごま,あぶら,ごんにやく,じゃがいも,バター	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,こまつな,だいこん,ホールコーン	574 kcal 26.3 g 16.9 g	
18 火	ちゅうかおこわ ツナとわかめのサラダ ★さつまいものいがあげ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,ツナ,わかめ,クリーム,たまご	こめ,もちごめ,あぶら,ごまあぶら,さとう,さつまいも,バター,こむぎこ,そうめん,あげあぶら	にんじん,たけのこ,ほししいたけ,しょうが,さやいんげん,だいこん,なばな,あかパプリカ,ホールコーン	600 kcal 19.0 g 18.5 g	
19 水	ひのさんやさいゴロゴロ! ミートソースライス マカロニとやさいのスープ ★オレンジとサイダーのゼリー	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,とりにく,ベーコン	こめ,おしむぎ,バター,じゃがいも,マカロニ,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,だいこん,トマト,ホールトマト,セロリー,はくさい,ばんのう,ねぎ,みかんストレートジュース	576 kcal 21.5 g 16.4 g	
20 木	★チキンカツカレーライス はくさいとあおなのサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,とり,にく,ピザチーズ	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,なまパン,かんそうパン,あげあぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご,はくさい,こまつな,あかパプリカ,ホールコーン	661 kcal 26.6 g 23.4 g	
21 金	カレーピラフ ★じゃがいものハニーサラダ コーンポタージュ	○	いんようぎゅうにゅう,とり,にく,こなチーズ,クリーム,ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,じゃがいも,あげあぶら,はちみつ,こむぎこ	にんにく,にんじん,たまねぎ,あかパプリカ,マッシュルーム,さやいんげん,キャベツ,こまつな,クリームコーン,パセリ	576 kcal 19.4 g 21.6 g	
26 水	きなこあげパン クラムチャウダー ★フルーツヨーグルト	○	いんようぎゅうにゅう,きなこ,ベーコン,とり,あさり,ピザチーズ,クリーム,ヨーグルト,ちょうりようぎゅうにゅう	コッペパン(よてい),あげあぶら,さとう,グラニューとう,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,パセリ,いちご,りんご,みかんかんづめ	618 kcal 23.4 g 28.3 g	
27 木	ごはん さかなのハニーソース ポテトのカレーソテー きのこのミルクスープ	○	いんようぎゅうにゅう,たら(よてい),ぶたにく,ベーコン,クリーム,ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ,はちみつ,スライスアーモンド,じゃがいも,かたくりこ	あか・きいろパプリカ,たまねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム,エリンギ,ホールコーン,クリームコーン,パセリ	601 kcal 26.4 g 18.7 g	
28 金	ごはん ヤンニョムチキン ナムル ワンタンスープ	○	いんようぎゅうにゅう,とり,にく,ぶたにく,コチュジャン	こめ,かたくりこ,あげあぶら,ごま,さとう,ごまあぶら,ワンタンのかわ	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,こまつな,ほししいたけ,たけのこ,ねぎ,チンゲンサイ	595 kcal 25.0 g 23.4 g	

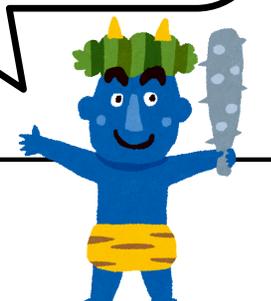
＜2月使用予定の日野市産食材＞

たまご はくさい
トマト だいこん
とうこうじたくあん

献立の★印は、6年生からのリクエストが多かったメニューです!

少数だったリクエストの献立も組み込んでいますので、献立表をチェックしてみてくださいね!

また...
リクエストされた献立で献立名が季節限定になってしまうものについては、少しアレンジを加えています。



*献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、御了承ください。
*給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。ぜひ、御覧ください。