



れいわ 5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 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	1杯 - たんぱくし しつ	ひとことメモ
1 水	ハヤシライス じゃこいりサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,ちりめんじゃこ,わ かめ	こめ,あぶら,じゃがいも,こ むぎこ,バター,ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,ト マト,きゅうり,だいこん,あかパ プリカ,ホールコーン,いちご (よてい)	561 kcal 21.1 g 16.6 g	2日(木) 2月5日は、初午（はつうま）です。2月 最初の「午（うま）の日」に行われる祭や 風習のことで、稲荷神社に祀られている穀 物の神様が、初午に降臨したとされること から、初午の日に稲荷神社を参拝し、五穀 豊稔を祈るようになりました。 この日は、稲荷神の使いといわれる狐にちな み、油揚げをたっぷり使った「きつねご 飯」を提供します。
2 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 どさんこじる	○	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,さけ,くきわか め	こめ,さとう,ごま,パンこ,あ ぶら,かたくりこ,こんにゃ く,ねりごま,ごま,じゃがい も,バター	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,だい こん,ホールコーン	579 kcal 25.8 g 20.9 g	
3 金	いわしのかばやきどん ふくまめサラダ はるのすましじる	○	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,ほうれ んそう,せり	562 kcal 24.3 g 20.2 g	
6 月	イタリアンふう！トマト×ミルクの とうがんにこみうどん はるやさいのごまあえ チーズむしパン	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,こなチーズ,たまご, ピザチーズ,ちょうりよう ぎゅうにゅう	なまうどん,あぶら,さとう, ねりごま,ごま,こむぎこ,パ ター	にんにく,たまねぎ,にんじん,な す,しめじ,ピーマン,とうがん, ホールトマト,キャベツ,アスパ ラガス,うど	566 kcal 22.2 g 21.3 g	3日(金) 2月3日は、節分です。節分とは、季節の 変わり目である立春・立夏・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」を飾つ たり、鬼を祓うために炒り大豆をまいたり します。給食では、「鰯の蒲焼き丼」と茹 で大豆を加えた「福豆サラダ」を提供しま す。身体の中から厄を祓いましょう！
7 火	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,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	550 kcal 23.2 g 22.4 g	
8 水	うめじゃこごはん あげだしとうふのおろしかけ やさいのゆずあえ 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 とも,こんにゃく	ねりうめ,だいこん,ばんの うねぎ,ブロッコリー,カリ フラワー,にんじん,はくさい い,ゆず,ごぼう,ねぎ	601 kcal 24.5 g 20.9 g	
9 木	レモントースト ★じゃがいものハニーサラダ ミネストローネ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,だいす	しょくパン,バター,さとう, じゃがいも,あげあぶら,は ちみつ,あぶら,マカロニ	レモン,キャベツ,にんじん,き ゅうり,にんにく,たまねぎ,セ ロリー,めキャベツ,トマト,ばん のうねぎ	534 kcal 19.7 g 22.4 g	6日(月) 2月4日は立春です。二十四節気の一つで、 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、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し ます。 また、この日は「令和4年度ひのっ子シェ フコンテスト」で「栄養士・給食調理員が 選んだ特別賞」に選ばれた、日野第四小学 校の児童考案料理「イタリアン風！トマト ×ミルクの冬瓜にこみうどん」を提供しま す。お楽しみに！
10 金	ごはん さかなのゆうあんやき やさいのごまあえ よしのじる	○	いんようぎゅうにゅう,さ け(よてい),あぶらあげ, なまあげ	こめ,ごま,さとう,さとも, こんにゃく,かたくりこ	ゆず,こまつな,カリフラワー,に んじん,だいこん,しいたけ,ね ぎ,ばんのうねぎ	562 kcal 25.9 g 20.2 g	
13 月	ごはん ユーリンチー ちゅうかふうサラダ とうふとわかめのたまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう,と りにく,ぶたにく,わかめ,と うふ,たまご	こめ,かたくりこ,あげあぶ ら,さとう,はちみつ,ごまあ ぶら,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,ばんの うねぎ,はくさい,あかパプリカ, ブロッコリー,きくらげ,しいた け,にんじん,チンゲンサイ	609 kcal 25.5 g 26.2 g	
14 火	シーフードパエリア もずくとたまごのスープ 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,もず く,たまご,とうにゅう	こめ,オリーブあぶら,あぶ ら,こむぎこ,さとう	にんじん,たまねぎ,にんにく, ホールのトマト,あかパプリカ,さ やいんげん,セロリー,しめじ,み ずな,ほしぶどう	576 kcal 22.2 g 21.9 g	14日(火) 「パエリア」は、スペイン王国の東部、バ レシア地方発祥の米料理です。魚介類や 肉、野菜などの具材をたくさん加え、一つ まみ加えるだけで料理が鮮やかな黄色に染 る風味豊かな「サフラン」というスパイス を加えて作ります。本場では、浅くて底が 平らな「パエリア鍋」を使い、炒め煮のよ うにして調理するのですが、給食では、サ フランから抽出したサフラン水で米を炊飯 し、具材を後から混ぜ込んで調理します。
15 水	★カレーうどん ★じゃがいもち フルーツヨーグルト	○	いんようぎゅうにゅう,と りにく,あぶらあげ,かまぼ こ,ピザチーズ,ヨーグルト	なまうどん,あぶら,かたく りこ,じゃがいも,あげあぶ ら,さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな,ね ぎ,いちご(よてい),みかんか んづめ(よてい),パイカン づめ(よてい)	542 kcal 19.6 g 19.8 g	
16 木	ごはん さかなのムニエルトマトソースがけ だいすサラダ コーンポタージュ	○	いんようぎゅうにゅう,た ら(よてい),だいす,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,こむぎこ,オ リーブあぶら,さとう,パ ター	にんにく,たまねぎ,マッシュ ルーム,ホールのトマト,きいろパ プリカ,きゅうり,キャベツ,レモ ン,クリームコーン,パセリ	568 kcal 25.7 g 18.3 g	
17 金	ちゅうかどん みずなとひじきのサラダ こくとうアーモンド	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,いか,むきえび,うず らたまご,ちりめんじゃこ, ひじき	こめ,あぶら,かたくりこ,ご まあぶら,はるさめ,さとう, アーモンド,くろさとう	しょうが,にんにく,ほししいた け,ゆでたけのこ,たまねぎ,にん じん,もやし,はくさい,チンゲン サイ,あかパプリカ,きゅうり,み ずな	592 kcal 25.5 g 21.2 g	＜2月使用予定の日野市産食材＞ たまご ほうれんそう こまつな キャベツ トマト だいこん ねぎ はくさい とうこうじたくあん ＜給食費のお知らせ＞ 今月は、2月13日(月)が引き落とし日と なっています。 今年度最後の引き落としとなるため、今月 の引き落とし額は、二か月分で 1、2年生 8,200円 3、4年生 8,940円 5、6年生 9,640円 となります。 また、引き落としの際、55円の手数料がか かります。 口座残高を御確認いただき、不足がないよ う御協力をお願いいたします。
20 月	のぎわなとじゃこのチャーハン ポテトとえびのチリソース ワンタンスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ち りめんじゃこ,たまご,むき えび,ぶたにく	こめ,あぶら,ごまあぶら,ご ま,じゃがいも,あげあぶら, さとう,かたくりこ,ワンタ ンのかわ	にんじん,のぎわなづけ,にんに く,しょうが,ねぎ,さやいんげ ん,しいたけ,ゆでたけのこ,チン ゲンサイ	601 kcal 26.2 g 22.6 g	
21 火	★きなこあげパン ふわたまコーンスープ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,き なこ,とりにく,こなチーズ, たまご,クリーム,ちょうり ようぎゅうにゅう	ミルクパン(よてい),あ げあぶら,さとう,あぶら,か たくりこ	にんにく,しょうが,クリーム コーン,ホールコーン,たまねぎ, パセリ,しらぬい(よてい)	571 kcal 21.3 g 24.7 g	
22 水	ごはん さかなのさんみやき ごもくまめ とんじる	○	いんようぎゅうにゅう,め だい(よてい),みそ,だい す,ひじき,さつまあげ,ぶた にく,とうふ,あぶらあげ	こめ,ごま,さとう,ごまあぶ ら,あぶら,こんにゃく,さ とも	しょうが,ばんのうねぎ,ごぼう, にんじん,さやいんげん,ねぎ,だ いこん	559 kcal 28.2 g 19.7 g	＜給食費のお知らせ＞ 今月は、2月13日(月)が引き落とし日と なっています。 今年度最後の引き落としとなるため、今月 の引き落とし額は、二か月分で 1、2年生 8,200円 3、4年生 8,940円 5、6年生 9,640円 となります。 また、引き落としの際、55円の手数料がか かります。 口座残高を御確認いただき、不足がないよ う御協力をお願いいたします。
24 金	カレーピラフ さつまいもとレーズンのレモンに きのこのとうにゅうスープ	○	いんようぎゅうにゅう,と りにく,ベーコン,とうにゅう	こめ,あぶら,バター,さつま いも,さとう,かたくりこ	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,レモン,ほしぶどう, しめじ,エリンギ,ホールコーン, クリームコーン,パセリ	552 kcal 18.0 g 14.9 g	
27 月	ジャージャンとうふどん はるさめサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,なまあげ,みそ,はっ ちょうみそ,ロースハム	こめ,あぶら,こんにゃく,さ とう,ごまあぶら,かたくり こ,はるさめ,ごま	しょうが,にんにく,ほししいた け,にんじん,ゆでたけのこ,ね ぎ,にら,あかパプリカ,きゅう り,だいすもやし,いちご(よ てい)	580 kcal 25.9 g 21.2 g	
28 火	ごはん さかなのからあげいろどりあなか アーモンドあえ ごじる	○	いんようぎゅうにゅう,あ かうお(よてい),だいす, なまあげ,みそ	こめ,かたくりこ,こむぎこ, あげあぶら,さとう,こんに ゃく,アーモンド,さとい も	しめじ,きいろパプリカ,あかパ プリカ,ほうれんそう,しょうが, キャベツ,だいすもやし,きゅう り,ごぼう,にんじん,ねぎ,だい こん	598 kcal 27.7 g 21.3 g	

*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。

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！

