

れいわ 8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	あかのなまちやにくになる	きいろのなかまねつやちからのもとになる	みどりのなかまからだのちょうしをととのえる	エネルギー・たんぱくしつししつ	ひとことメモ	
2月	きつねごはん ひじきとれんこんののしやき 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,ぶたにく,とうふ,ひじき,みそ,なまあげ	こめ,さとう,ごま,かんそうパンこ,かたくりこ,こんにゃく,ねりごま,あぶら,こんにゃく,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,あかバブリカ,はくさい,ごぼう,たいこん	605 kcal 27.3 g 24.1 g	2日(月) 今年は、2月1日が初午です。初午とは、2月最初の「午の日」をいい、稻荷神社を参拝し、五穀豊穣や商売繁盛、家内安全を祈る日です。1日経ったこの日は、稻荷神(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と使った「きつねご飯」を提供する予定です。	
3火	いわしのかばやきどん ふくまめさらだ のっぺいじる	○	いんようぎゅうにゅう,いわしだいす,とりにく,かまぼこ,あぶらあげ	こめ,かたくりこ,あげあぶら,さとう,ごま,あぶら,さといも,こんにゃく	しょうが,キャベツ,なばな,きゅうり,あかバブリカ,ホールコーン,たまねぎ,たいこん,にんじん,しいたけ,せり,ねぎ	594 kcal 24.4 g 20.9 g	3日(火) 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1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」を提供する予定です。	
4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,あおだいすきなこ	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	566 kcal 24.4 g 16.7 g	4日(水) 2月4日は立春です。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。この日は、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する予定です。	
5木	うめじゅこごはん あげだしどうふのおろしがけ やさいのゆずあえ おことじる	○	いんようぎゅうにゅう,ちりめんじゅこ,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,こんにゃく	うめびしお,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,めキャベツ,はくさい,ゆず,こぼう,ねぎ	602 kcal 24.6 g 20.9 g	19日(木) 令和7年度「第19回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、日野第一小学校の児童考案料理「トマトとれんこんのいろどりガパオライス」を提供します。	
6金	ミラノふうドリア トマトとズッキーニのスープ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,ピザチーズ,たまご,ちようりようぎゅうにゅう	こめ,バター,あぶら,こむぎこ,さとう,かたくりこ	パセリ,マッシュルーム,たまねぎ,アスパラガス,にんにく,しょうが,トマト,セロリー,ズッキニ,せとか(よてい)	559 kcal 24.1 g 21.8 g	<2月使用予定の日野市産食材> だいこん こまつな とうこうじたくあん	
9月	ごはん さかなのうめに みそドレッシングサラダ だごじる	○	いんようぎゅうにゅう,あかうお(よてい),みそ,とりにく,あぶらあげ	こめ,さとう,あぶら,ごまあうら,ねりごま,さといも,こむぎこ,しらたまこ	しょうが,うめぼし,キャベツ,アスパラガス,にんじん,もやし,だいこん,しいたけ,ごぼう,ばんのうねぎ,ねぎ	562 kcal 24.8 g 15.5 g	19日(木) だいこん こまつな とうこうじたくあん	
10火	ナン やさいのマスリハ アーモンドサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ツナ,クリーム,ヨーグルト	ナン,あぶら,バター,こむぎこ,さとう,スライスアーモンド	アスパラガス,かぼちゃ,ズッキーニ,めキャベツ,あかバブリカ,にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールトマト,きゅうり,だいこん,にんじん,キャベツ,ホールコーン,かんべい(よてい)	539 kcal 21.4 g 24.9 g	<給食用白衣について(お願い)> 給食の配膳は、担任の先生と児童同士が協力し合って行っています。子供たちが衛生的に食べられるようにするために、給食当番の子供は、白衣・帽子・マスクを着用して行っています。 給食当番になりましたら、週末に給食用白衣等を持ち帰りますので、洗濯をして翌週月曜日登校の際、持参していただきますよう、ご協力をお願ひいたします。また、給食当番になりましたら、配膳用のマスクを持参していただきますようお願ひいたします。	
12木	たくあんキムチめし いかとボ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,ちりめんじゅこ,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,こまあぶら	にんじん,はくさいキムチ,とうこうじたくあん,レモン,アスパラガス,にら,ねぎ,しいたけ,しょうが	560 kcal 25.0 g 22.5 g	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！	
13金	シーフードパエリア みずなどひじきのサラダ たまご・にゅうるいふしうのココアブランニ	○	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	にんじん,たまねぎ,にんにく,ホールトマト,あかバブリカ,アスパラガス,きゅうり,みずな,レーズン	634 kcal 24.7 g 25.3 g	少數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！	
16月	★きなこあげパン クラムチャウダー サイダーフルーツポンチ	○	いんようぎゅうにゅう,きなこ,ベーコン,とりにく,あさり,ピザチーズ,クリーム,ちようりようぎゅうにゅう	コッペパン,あげあぶら,さとう,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,めキャベツ,セロリー,マッシュルーム,アスパラガス,いちご(よてい),りんご(よてい),おうとうかんづめ(よてい)	620 kcal 23.2 g 27.7 g	25.3 g	25.3 g
17火	シーフードスパゲティー じやこいりわふうサラダ かぼちゃのチーズケーキ	○	いんようぎゅうにゅう,ベーコン,いか,むきえび,ほたてがい,ピザチーズ,ちりめんじゅこ,クリームチーズ,たまご	スパゲティー,オリーブあぶら,あぶら,あぶら,さとう,バター,こむぎこ,こまあぶら	パセリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,エリンギ,トマト,ホールトマト,だいこん,みずな,スナップえんどう,きいろバブリカ,かぼちゃ,レモン	639 kcal 27.6 g 27.0 g	27.0 g	
18水	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター,ごま,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,キャベツ,アスパラガス,スナップえんどう,だいこん,あかバブリカ,ホールコーン,れいとうパイン(よてい)	595 kcal 20.2 g 17.8 g	27.0 g	
19木	トマトとれんこんのいろどりガパオライス しゃしゃものあおのりガーリックフライ ビーフンスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご,しゃしゃも,あおのり,とりにく	こめ,あぶら,かたくりこ,あげあぶら,ビーフン,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,れんこん,ビーマン,あかビーマン,トマト,ねぎ,もやし,みずな,チソウゲンサイ,しめじ	611 kcal 30.6 g 23.9 g	23.9 g	
20金	ごはん さかなのみそだれかけ アーモンドあえ つぽんじる	○	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,やきどうふ	こめ,さとう,ねりごま,かたくりこ,ごま,こんにゃく,アーモンドパウダー,さとう,さといも,こんにゃく	はくさい,スナップえんどう,もやし,あかバブリカ,きゅうり,ごぼう,にんじん,だいこん,しいたけ	579 kcal 27.3 g 21.2 g	21.2 g	
25水	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(よつい),ぶたにく,ベーコン,クリーム,ちようりようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,はちみつ,スライスアーモンド,かたくりこ,じゃがいも	あかバブリカ,きいろバブリカ,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 26.3 g 18.6 g	26.3 g	
26木	えびいりカレーピラフ ★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,ぶたにく,むきえび,こなチーズ,クリーム,ちよ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,あかバブリカ,マッシュルーム,アスパラガス,はくさい,スナップえんどう,クリームコーン,パセリ	573 kcal 20.4 g 20.5 g	20.5 g	
27金	おやこどん やさいのかつおぶしあえ ほうれんそうのアーモンドケーキ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,たまご,かつおぶし	こめ,さとう,バター,こむぎこ,アーモンドパウダー	たまねぎ,にんじん,ほししいいたけ,みずな,はくさい,アスパラガス,だいこん,ほうれんそう	697 kcal 24.8 g 28.7 g	28.7 g	

* こんだてつづきは都合により変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

* 給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。是非、ご覧ください。

かわいいキャラクター

