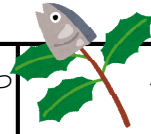




れいわ 4ねん 2がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校



ひとことメモ

	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	1杯 - たんぱくしつ しつ	
1 火	ごはん いかのチリソースがけ はるさめサラダ ふわたまコーンスープ	○	いんようぎゅうにゅう,いか, むてんかローズハム,とり にく,こなチーズ,たまご,ク リーム,トウバンジャン,ちょう りようぎゅうにゅう	こめ,かたくりこ,こむぎこ, あげあぶら,さとう,はるさ め,ごまあぶら,ごま,あぶ ら	にんにく,しょうが,ねぎ,にん じん,ほうれんそう,もやし, クリームコーン,ホールコー ン,たまねぎ,パセリ	665 kcal 27.2 g 22.3 g	3日(木) 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」を飾っ 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、「鰯の蒲焼さき」 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！
2 水	ハヤシライス やさいのかくぎりサラダ 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	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,だいこん,きゅうり, ホールコーン,いちご(よて い)	597 kcal 19.6 g 16.1 g	
3 木	いわしのかばやきどん ふくめサラダ 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,きゃべつ,もやし, 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,みつば	603 kcal 24.6 g 20.4 g	
4 金	ころがあたまるほうとうらうにこみうどん 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,ぶ たにく,あぶらあげ,みそ, とうふ,あおだいすきなこ	うどん,あぶら,さとう,ねり ごま,ごま,しらたまこ	ごぼう,にんじん,かぼちゃ, だいこん,しめじ,しいたけ, ねぎ,こまつな,きゃべつ, アスパラガス,うど	619 kcal 24.4 g 17.6 g	4日(金) 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。 うぐいすは、春告げ鳥と呼ばれ、春を象徴 する鳥です。この日は、立春にちなんで、 6年生からのリクエスト給食でも要望が多 かった「うぐいす餅」を提供します。 また、この日は「令和3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、平山小学校の 児童考案料理「心が温まるほうとう風煮込 みうどん」を提供します。お楽しみに。
7 月	カレーピラフ ポテトオムレツ とうにゅうスープ	○	いんようぎゅうにゅう,と りにく,たまご,ピザチー ズ,むてんかベーコン,とう にゅう	こめ,あぶら,バター,じゃが 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,しめじ,ホール コーン,クリームコーン,パ セリ	630 kcal 24.8 g 22.9 g	
8 火	たくあんキムチめし いかとポテトのレモンしょうゆ ワンタンスープ	○	いんようぎゅうにゅう,む てんかベーコン,いか,ぶた にく	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,ワンタンのかわ,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,しょうが,ねぎ,ほ しいたけ,ゆでたけのこ,チ ンゲンサイ	604 kcal 21.2 g 21.6 g	
9 水	ごはん さかなのさざれやき やさいのときのこのソテー かきたまじる	○	いんようぎゅうにゅう,さ け(よてい),むてんか,ペー コン,とりにく,たまご	こめ,マヨネーズ,パンこ, あぶら,かたくりこ	にんじん,こまつな,ホール コーン,しめじ,エリンギ,ね ぎ,えのきたけ,チンゲンサイ	628 kcal 28.8 g 22.6 g	9日(水) 「さざれ焼き」の「さざれ」とは、小さい や細かいという意味で、細かく挽いたパン 粉を付けて焼いたことから名前が付きまし た。日本の国歌の歌詞に「さざれ石」とい う言葉が出てきますが、小さく細かい石と いう意味で、使い方としては「さざれ焼き」 と同じです。今回は、魚に塩、コショウ、 マヨネーズで味付けをして提供します。
10 木	レモントースト ジャーマンポテト ミネストローネ	○	いんようぎゅうにゅう,む てんかベーコン,ぶたにく	しゃくパン,バター,さとう, じゃがいも,あぶら,マカロ ニ	レモン,たまねぎ,こまつな, にんにく,にんじん,セロリー, きゃべつ,トマト	584 kcal 19.2 g 22.6 g	
14 月	シーフードパエリア もずくとたまごのスープ たまご・にゅうるい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,ぶんと 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,ほしびどう	598 kcal 22.2 g 22.0 g	14日(月) 「パエリア」は、スペイン王国の東部、バ レン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、サフ ランという一つまみ加えるだけで、料理が 鮮やかな黄色に染まる風味豊かなスパイス 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 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 火	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,と りにく,とうふ,ひじき,み そ,さけ,くきわかめ	こめ,パンこ,さとう,あぶ ら,かたくりこ,こんにやく, ねりごま,ごま,じゃがいも, バター	れんこん,ねぎ,ばんのうね ぎ,しょうが,きゅうり,も やし,あかパプリカ,きゃべ つ,にんじん,だいこん,ホ ールコーン	587 kcal 23.9 g 17.9 g	
16 水	ジャージャンとうふどん ナムル くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,なまあげ,みそ, はちょうみそ,トウバン ジャン	こめ,あぶら,こんにやく, さとう,ごまあぶら,かたく りこ,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,もやし, ほうれんそう,しらぬい(よ てい)	582 kcal 25.2 g 20.2 g	
17 木	ごはん さかなのてりやき やさいのゆずあえ じゃがいもとあつあげのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく(よてい),なまあげ, みそ	こめ,さとう,かたくりこ, あぶら,じゃがいも	しょうが,ブロッコリー, かぶ,にんじん,はくさい, ゆず,だいこん,ねぎ,こ まつな	593 kcal 26.1 g 20.7 g	
18 金	ちゅうかどん あおなとひじきのちゅうか サラダ シュガーアーモンド	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,いか,むきえび, うすらたまご,むてんか ローズハム,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	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, こまつな,だいこん	619 kcal 24.0 g 21.5 g	<2月使用予定の日野市産食材> たまご トマト こまつな ほうれんそう きゃべつ だいこん にんじん ねぎ とうこうじたくあん
21 月	★みそラーメン じゃことやさいのちゅうか あえ ★スイートポテトのつつみ あげ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,みそ,ちりめんじゃ こ,たまご,トウバンジャン, ちょうりようぎゅうにゅう	むしちゅうかめん,あぶ ら,ごまあぶら,さとう,さ つまいも,バター,はるま きのかわ,こむぎこ,あげ あぶら	にんにく,しょうが,もやし, にんじん,ねぎ,チンゲン サイ,ホールコーン,きゃべ つ,だいこん,きいろパ プリカ,ほうれんそう	621 kcal 20.0 g 23.3 g	
22 火	ごはん さかなのねぎソース はりはりづけ さといものみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,さ わら(よてい),きざみこ ん,ぶ,あぶらあげ,みそ	こめ,かたくりこ,こむぎ こ,あげあぶら,あぶら,さ とう,ごま,さといも,こ んにやく	たまねぎ,しょうが,きり ぼしだいこん,にんじん, きゅうり,ごぼう,だい こん,しめじ,ねぎ,みず な	614 kcal 24.7 g 21.0 g	<給食費のお知らせ> 今月は、2月14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、10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 木	とうこうじたくあんチャーハン ポテトとえびのチリソース とうふのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ツ ナ,むきえび,ぶたにく, とうふ	こめ,あぶら,ごま,じゃが いも,あげあぶら,さとう, かたくりこ,ごまあぶら	にんじん,のざわなづけ,とう こうじたくあん,にんにく, しょうが,ねぎ,さやいん げん,ほししいたけ,こ まつな	573 kcal 21.8 g 19.2 g	
25 金	ごはん こんさいのたまごやき ごもくに とんじる	○	いんようぎゅうにゅう,と りにく,たまご,だいす, ひじき,さつまあげ,ぶた にく,とうふ,あぶらあげ, みそ	こめ,あぶら,さとう,こ んにやく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,れん こん,ばんのうねぎ,ご ぼう,さやいんげん,ね ぎ,だいこん	576 kcal 23.7 g 18.9 g	
28 月	★カレーうどん じゃがいももち アーモンドあえ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,あぶらあげ,かま ぼこ,ピザチーズ	うどん,あぶら,かたくり こ,じゃがいも,あげあぶ ら,さとう,アーモンド	たまねぎ,にんじん,こ まつな,ねぎ,ほうれん そう,きゃべつ,もやし	583 kcal 19.4 g 21.0 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！

