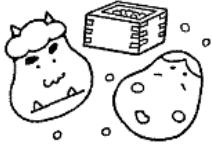
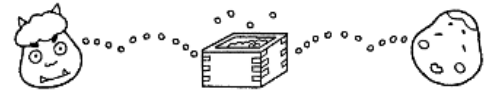


令和6年 2月 よていこんだてひょう



こんげつのもくひょう

マナーに気を付けて楽しく食べよう



日野市立日野第四小学校

日	しゅくしゅく	にぎゅうう	こんだてめい	しょくひんめいとはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	ひとくちメモ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1木	カラフルピラフ	○	とうふのナゲット コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう、えび ウィンナー、えび、とうふ とりにく、たまご ベーコン	こめ、バター、あぶら でんぶん、さとう じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、マッシュルーム さやいんげん、あかピーマン ホールコーン、ながねぎ にんじん、クリームコーン	685 28.2	2日 行事食：節分 2月3日は節分です。季節 の変わり目には鬼がくると いわれていたため、鬼の苦 手なおいのするいわし や、トゲトゲしたヒイラギ を玄関先に置く風習があり ます。また、魔を滅する 「まめ」をまいて鬼を追 い払う習慣があります。炒 った大豆を年の数だけ食 べて、無病息災を祈りま す。給食では、いわしを使 った【いわしのかばやき丼】 と大豆を入れた【豆入りゆ で野菜】を出します。ご家 庭でも豆まきなどをして 季節の行事を楽しみま しょう。
2金	いわしの かばやきどん	○	まめいりゆでやさ いすましじる	ぎゅうにゅう、いわ し、だいず、とりにく かまぼこ	こめ、こむぎこ でんぶん、あぶら さとう、ごま	しょうが、にんじん、も やし、はくさい、なが ねぎ、こまつな だいこん	596 26.5	
5月	ごまごはん	○	はるまき じゃこいりキャベツ サラダ チンゲンサイと たまごのスープ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、ちりめんじゃこ とりにく、とうふ、 たまご	こめ、もちごめ、ご ま、はるまきのか わ、あぶら、はる さめ、でんぶん、 こむぎこ、さとう	しょうが、しいたけ、 もやし、にんじん、 たけのこ、にら キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、 たまねぎ、しめじ、 チンゲンツアイ	624 23.4	
6火	たっぷりやさ いのハヤシライス	○	ヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、ヨーグルト	こめ、おおむぎ バター、さとう あぶら、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、 セロリー、にんじん、 マッシュルーム、 ブロッコリー、 みかんかん、 パインかん、 おうとうかん	593 19.6	5日 立春献立 節分の翌日、2月4日 は立春です。暦の上 では春のはじまり です。たけのこや にらなどの春の食 材を巻いて揚げた 【春巻き】を作 ります。一足早い 春をいただきます。
7水	ごはん	○	カリカリじゃこ のふりかけ ぶりのつけや きもやしとこ まつなからし しょうゆみ そしる	ぎゅうにゅう、ぶ り、ちりめんじゃ こ、あぶら、 とうふ、わかめ、 みそ	こめ、あぶら、 ごま、さとう	にんにく、しそ、 ながねぎ、 こまつな、も やし、えのき たけ、にんじん、 だいこん	620 30.4	
8木	いそおこわ	○	じゃがいも のごまみそに はりはり じる	ぎゅうにゅう、ひ じき、とりにく、 あぶら、あげ こんぶ、なま あげ、うずら たまご、みそ、 ぶたにく、 とうふ	もちごめ、こめ、 あぶら、さとう、 じゃがいも、 ごま	にんじん、しょう が、ごぼう、 だいこん、さ やえんどう、 みずな、しら たき	629 29.4	13日 ひのつ子シェフ コンテスト・ 栄養士と調理 員が選ぶ特別 賞 今年度のひのつ 子シェフコン テストで特別 賞を受賞した のは、東光寺 小学校の児童 の作品です。 市内の全小 学校で提供 されます。日 野産野菜を たっぷり使 った肉団子 入りのあん かけ丼で す。一皿で 栄養バラン スのとれた お料理です ね。
9金	ピザトースト	○	ふゆやさ いのクリー ムシチュー くだもの	ぎゅうにゅう、 ベーコン、 チーズ、ぶ たにく、 なまクリー ム	しょうパン、 バター、 あぶら、 さつまい も、こむ ぎこ	にんにく、 たまねぎ、 マッシュ ルーム、 ピーマン、 にんじん、 ほうれん そう、し めじ、い よかん	646 25.3	
13火	れんこん にくだん ごとき やさいた っぷり あんかけ どん	○	ごまじょう ゆ、こく とうアー モンド	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 とりにく	こめ、 おおむぎ パンこ、 あぶら、 でんぶん、 さとう、 アー モンド	しょうが、 れんこん、 にんにく、 にんじん、 たまねぎ、 しめじ、 とうがん、 だいこん、 はくさい、 ブロッコ リー、 キャベツ、 ホール コーン、 えのき たけ	666 22.8	14日 バレンタイン バレンタイン を意識して 【ココア ケーキ】を 作ります。 卵を使用 せずみな で食べら れるレン ジにしま した。
14水	スパゲッ ティ、カ レーソー ス	○	はちみつ いりドレ ッシング サラダ ココア ケーキ	ぎゅうにゅう、 ベーコン、 ぶたにく、 チーズ、 なまクリ ーム	スパゲッ ティ、あ ぶら、 バター、 こむぎ こ、はち みつ、 さとう、 しょう しんこ	にんにく、 たまねぎ、 にんじん、 ピーマン、 グリン ピース、 キャベツ、 きゅう り	698 22.6	
15木	ぶどう パン	○	ライス コロケ、 ポトフ、 くだもの	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 チーズ	ぶどう パン、こ め、 バター、 さとう、 こむぎ こ、パン こ、あ ぶら、 じゃが いも	たま ねぎ、 にん じん、 ピー マン、 キャ ベツ、 セロ リー、 み かん	649 24.8	19日 食育の日 福島県 の郷土 料理 【こづ ゆ】は 福島 県の郷 土料理 で、具 沢山の 汁物 です。 お祝 いの とき には 欠か せな い料 理だ そう です。
16金	むぎ ごはん	○	ジャー チャンド ウフ、 たくあん とはく さいの ダブル しょう かん サラダ、 キャ ロット ゼリー	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 なま あげ、 うずら たまご、 みそ、 ベー コン、 かつ おぼ し、 ゼラ チン	こめ、 おお むぎ、 あぶ ら、 さ とう、 でん ぶん	にんに く、 しょう が、 しい たけ、 たけ のこ、 にん じん、 たま ねぎ、 なが ねぎ、 はく さい、 オクラ、 きゅう り、 とう こう じ、 たく あん、 みかん ジュ ース	668 27.7	【ボー ボー 焼き】 はさん まで 作る 漁師 飯で、 たた いた さん まを ハン バー グの よう にし て焼 きま す。炭 で焼 く とき にさん まの 脂が 落ち てボー ボー と火 が燃 え上 がる こと から 名づ けら れま した。 今年 はさん まが 不漁 で手 に入 らな かつ たため 、お なじ く三 陸産 のア ジで 代用 しま す。
19月	くろ まい ごはん	○	ポー ポーや き、 きん ぴら ごぼ う、 こづ ゆ	ぎゅうにゅう、 あじ、 とう ふ、 みそ、 とりに く	こめ、 もち ごめ、 くろ まい、 あぶ ら、 さ とう、 ごま、 さ とい も、 まめ ぶ	なが ねぎ、 しそ、 しょう が、 ごぼ う、 にん じん、 さや いん げん、 しめ じ、 しい たけ、 いと こん にや く、 しら たき	647 28.7	
20火	ソフト フランス パン、 or、 こく とう パン	-	みかん ジュ ース、 or、 りん ごジュ ース、 イカ フライ、 or、 ペッ パー チー ーズ ポテ ト、 ペッ パー チー ーズ ポテ ト、 おし むぎ のミ ネス トロ ーネ	いか、 ベー コン、 チー ーズ、 ぶた にく、 とりに く	ソフト フラン スパン、 こく とう パン、 こむ ぎこ、 パン こ、 あぶ ら、 バタ ー、 じゃ がい も、 おほ むぎ	みかん ジュ ース、 りん ごジュ ース、 たま ねぎ、 ホー ルコー ン、 にんに く、 にん じん、 セロ リー、 トマ トかん 、 キャ ベツ	608 23.9	20日 リザー ブ給 食 今年 度3 回目 のリ ザー ブ給 食は、 飲み 物・ パン・ 主菜 をそ れぞ れ1 つづ つ選 んで もら いま した。 どの 組み 合 わせ が いい かな ？と 考 え な がら 選 ん で いた よう です。 当日 をお 楽し みに ！
21水	ブル コギ どん	○	トック くだもの	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 とりにく	こめ、 おほ むぎ、 あぶ ら、 はる さめ、 さ とう、 ごま、 トック	にんに く、 りん ご、 たま ねぎ、 にん じん、 しい たけ、 にら、 しょう が、 もやし、 キャ ベツ、 なが ねぎ、 ぼん かん	673 23.1	
22木	なめし	○	さば のみ そう じや き、 ごも くま め、 にく だん ご いり とう にゅう みそ しる	ぎゅうにゅう、 さば、 ちり めん じゃ こ、 みそ、 ひじ き、 だい ず、 なま あげ、 とりに く、 とう にゅう	こめ、 ごま、 しお こう じ、 あぶ ら、 さ とう、 でん ぶん	こまつ な、 にん じん、 れん こん、 さや いん げん、 しょう が、 なが ねぎ、 だい こん、 キャ ベツ	595 32.9	28日 世界の 料理「 ミャン マー」 【チェ ッター ヒン】 はミ ヤン マー のカ レー で、 チェ ッター は「鶏」、 ヒンは 「カ レー」 とい う意 味で す。 ミヤ ンマ ーは 油を 多く 使 った 料理 が多 い よう です。 給食 では 揚げ た鶏 肉を 添 えて、 トマ トた っ ぷり で 作 り ま す。
26月	サン マー メン	○	だい ずス ナック、 マー ラー カオ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 だい ず、 たま ご	あぶ ら、 ちゅう かめ ん、 でん ぶん、 こむ ぎこ、 バタ ー、 さ とう	にんに く、 しょう が、 たけ のこ、 たま ねぎ、 にん じん、 もやし、 はく さい、 しい たけ、 にら	606 26.1	
27火	むぎ ごはん	○	し し やも はる まき、 ぶた にく の み そに	ぎゅうにゅう、 しし やも、 チー ーズ、 ぶた にく、 なま あげ、 みそ	こめ、 おほ むぎ、 はる まき のか わ、 こむ ぎこ、 あぶ ら、 さ とう、 でん ぶん	しそ、 ごぼ う、 だい こん、 にん じん、 さや いん げん、 なが ねぎ、 しょう が、 こんに やく	666 29.1	
28水	ター メリ ック ライス	○	チェ ッター ヒン、 ひよ こま めの サラ ダ	ぎゅうにゅう、 とりに く、 ひよ こま め	こめ、 こむ ぎこ、 あぶ ら、 じゃ がい も、 さ とう	にんに く、 しょう が、 たま ねぎ、 にん じん、 さや いん げん、 トマ トかん、 キャ ベツ、 ホー ルコー ン、 きゅう り	655 24.2	
29木	もず くどん	○	きり ぼし だい こん いり たま ごや き、 かす じる	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 もず く、 たま ご、 とりに く、 あぶ ら、 あげ、 みそ	こめ、 おほ むぎ、 あぶ ら、 さ とう、 でん ぶん、 じゃ がい も	たま ねぎ、 にん じん、 ピー マン、 ホー ルコー ン、 しょう が、 きり ぼし だい こん、 にんに く、 なが ねぎ、 だい こん、 こんに やく	695 32.0	



今月の地場産

だいこん トマト

とうこうじたくあん

たまご

2月の給食費口座振替は15日(木)です。今年度最後の振替です。通帳の確認をお願いします。

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。