

2月 こんだてひょう

こんげつのきゅうしょくもくひょう  
マナーに気をつけて楽しく食べよう

日野市立日野第四小学校

日	しゅしょく	しゅさい	ふくさい デザート	牛 乳	しょくひんめいとはたらき			I値キー たんぱく質
					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	
2月	ごはん カリカリじゃこの ふりかけ	たまごの からくさやき	こまつなとコーンのレモンじょうゆ さわにわん	○	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ とりにく,ひじき,とうふ たまご,ぶたにく	こめ,あぶら,ごま,さとう	にんにく,しそ,にんじん,たまねぎ さやいんげん,こまつな ホールコーン,レモン,ごぼう しいたけ,だいこん,ながねぎ,みつば	610 kcal 30.0 g
3火	行事食：節分	いわしのかばやきどん		○	ぎゅうにゅう,いわし だいす,ぶたにく,あぶらあげ みそ,きなこ,スキムミルク	こめ,こむぎこ,でんぶん あぶら,さとう,ごま,じゃがいも	しょうが,にんじん,ながねぎ だいこん,こんにゃく	638 kcal 29.4 g
4水	行事食：立春	キムタクごはん	はるまき	○	ぎゅうにゅう,ベーコン ぶたにく,とりにく とうふ,たまご	こめ,あぶら,ごま はるまきのかわ,はるさめ でんぶん,こむぎこ	にんじん,キムチ,たくあん しょうが,しいたけ,もやし,だけのこ にら,しめじ,チンゲンツアイ	586 kcal 21.7 g
5木	たっぷりやさいのハヤシライス		カリカリだいすサラダ やきりんご	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす	こめ,おおむぎ,バター さとう,あぶら,こむぎこ でんぶん	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,キャベツ,もやし きゅうり,りんご	621 kcal 20.3 g
6金	世界の料理：イタリア ミラノ五輪開幕！		イタリアンサラダ	○	ぎゅうにゅう,とりにく こなチーズ,ダイスチーズ ぶたにく,ベーコン	ミルクパン,こむぎこ パンこ,あぶら,さとう じゃがいも,おおむぎ	ホールコーン,きゅうり,キャベツ たまねぎ,にんにく,にんじん セロリー,トマトかん,トマト	663 kcal 32.1 g
10火	むぎごはん	あげとうふの いろどり にくみそあん	キャベツのごまじょうゆ おことじる	○	ぎゅうにゅう,とうふ とりにく,あずき,みそ	こめ,おおむぎ,でんぶん こめ,あぶら,さとう,さといも	しょうが,にんじん,えのきたけ さやえんどう,キャベツ,もやし だいこん,ごぼう ながねぎ,こんにゃく	644 kcal 26.2 g
12木	れんこんのアジアンふうライス		みずなとひじきのサラダ ヨーグルトあえ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく ロースハム,ひじき,ヨーグルト	こめ,あぶら,はるさめ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ れんこん,あかピーマン,ピーマン トマトかん,きゅうり,にんじん みずな,みかんかん,パイナップル	616 kcal 22.5 g
13金	バレンタイン献立	ほうれんそうとベーコンのスパゲッティ		○	ぎゅうにゅう,ベーコン,たまご	スパゲッティ,あぶら,さとう こむぎこ,バター	にんにく,たまねぎ,ほうれんそう キャベツ,にんじん,きゅうり ホールコーン,ごぼう	656 kcal 21.6 g
16月	ココア ビスキュイパン	ピーンズシチュー	サワーキャベツ	○	ぎゅうにゅう,たまご,だいす ぶたにく,ピザチーズ	ミルクパン,バター,さとう アーモンド,こむぎこ あぶら,じゃがいも	キャベツ,にんじん,セロリー たまねぎ,トマトジュース,パセリ	695 kcal 25.1 g
17火	カラフルピラフ	ししやもの ラビゴットソース	コーンクリームスープ	○	ぎゅうにゅう,ウィンナー えび,ししやも ベーコン,とりにく	こめ,バター,あぶら こむぎこ,さとう,じゃがいも	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,きゅうり,にんじん トマトパセリ,クリームコーン	599 kcal 21.6 g
18水	世界の料理：韓国	ブルコギどん		○	ぎゅうにゅう,ぶたにく とりにく	アルファカまい,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,ほんかん	637 kcal 21.9 g
19木	食育の日：和食献立	ごはん	キャベツのソテー とんじる	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく とうふ,あぶらあげ,みそ	こめ,じゃがいも,あぶら さとう,こむぎこ,パンこ	ごぼう,たまねぎ,にんじん キャベツ,だいこん,ながねぎ	680 kcal 25.7 g
20金	さけとたくあんの いろどりごはん	とりにくの ごもくみそに	はりはりじる	○	ぎゅうにゅう,さけ,あぶらあげ みそ,とりにく,さつまあげ ぶたにく,とうふ	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも	にんじん,れんこん,こまつな たくあん,しょうが,だけのこ たまねぎ,さやいんげん みずな,こんにゃく	598 kcal 27.6 g
24火	郷土料理：奈良県	ごはん	ごもくまめ あすかじる	○	ぎゅうにゅう,さば,ひじき だいす,なまあげ,とりにく とうふ,あぶらあげ とうにゅう,みそ	こめ,さとう,でんぶん,あぶら	しょうが,にんじん,れんこん さやいんげん,ごぼう,だいこん しめじ,はくさい,ながねぎ,しらたき	708 kcal 32.2 g
25水	カレーライス		とうこうじたくあんのふくじんづけ なんでもせんぎりサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく ピザチーズ,こんぶ,ひじき	アルファカまい,あぶら じゃがいも,バター こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,きゅうり,こまつな,レモン	626 kcal 19.8 g
26木	はちおうじラーメン		パンチピーンズ まっちゃプリン	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく だいす,ゼラチン,なまクリーム	ちゅうかめん,あぶら じゃがいも,でんぶん,さとう	しょうが,しいたけ,きくらげ にんじん,キャベツ,もやし ながねぎ,にら,たまねぎ	711 kcal 29.8 g
27金	ココアあげパン or シナモンあげパン	カレーにくだんご スープ	かくぎりやさいのサラダ ミルクコーヒー or みかんジュース	-	ミルクコーヒー,ぶたにく とりにく	ねじりパン,あぶら,さとう パンこ,でんぶん	みかんジュース,だいこん ブロッコリー,にんじん ホールコーン,たまねぎ,しょうが はくさい,チンゲンツアイ	627 kcal 20.3 g

※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。