

## 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			エネルギー 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 カリカリじゅこの 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ゅうゆ さわにわん	○	ぎゅうにゅう,ちりめんじゅこ とりにく,ひじき,とうふ たまご,ふたにく	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		おによけじる ミルクきなこまめ	○	ぎゅうにゅう,いわし だいす,ふたにく,あぶらあげ みそ,きなこ,スキムilk	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	チングンサイとたまごのスープ	○	ぎゅうにゅう,ベーコン ふたにく,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,もやしたけのこ にら,しめじ,チングンツアイ	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,ふたにく,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 プロッコリー,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！ ミルクパン	ミラノふう チキンカツ	イタリアンサラダ おしむぎのミネストローネ	○	ぎゅうにゅう,とりにく こなチーズ,ダイスチーズ ふたにく,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	あげどうふの いろどり にくみそあん	キャベツのごまじゅうゆ おこじる	○	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 こめこ,あぶら,さとう,さといも	しょうが,にんじん,えのきだけ 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		みずなどひじきのサラダ ヨーグルトあえ	○	ぎゅうにゅう,ふたにく 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,あかビーマン,ビーマン トマトかん,きゅうり,にんじん みずな,みかんかん,パンイんかん	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		にんじんドレッシングサラダ ごぼうのブラウニー	○	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 ピスキュイパン	ビーンズシチュー	サワーキャベツ	○	ぎゅうにゅう,たまご,だいす ふたにく,ビザチーズ	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	しぜやもの ラビゴットソース	コーンクリームスープ	○	ぎゅうにゅう,ワイン えび,しぜやも 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,あかビーマン ホールコーン,きゅうり,にんじん トマト,パセリ,クリムコーン	599 kcal 21.6 g
18水	世界の料理：韓国 ブルコギどん		トック ほんかん	○	ぎゅうにゅう,ふたにく とりにく	アルファかまい,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	きんぴらコロッケ	キャベツのソテー とんじる	○	ぎゅうにゅう,ふたにく 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 ふたにく,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,だいこんのこ 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	さばのしょうがに	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,ふたにく ピザチーズ,こんぶ,ひじき	アルファかまい,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,りんご,たくあん だいこん,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 リザーブ給食	パンチビーンズ まっちゃんプリン		○	ぎゅうにゅう,ふたにく だいす,ゼラチン,なまクリーム	ちゅうわかめん,あぶら じゃがいも,でんぶん,さとう	しょうが,しいたけ,さくらげ 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,ふたにく 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 プロッコリー,にんじん ホールコーン,たまねぎ,しょうが はくさい,チングンツアイ	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。