



令和7年度

2月



献立表

ひのしりつひのだいごしょうがっこう  
白野市立白野第五小学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き					エネルギーたんぱく質	一口メモ		
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる				
					たんぱく質	無機質	カルテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
2月	とりにくじる 鶏肉汁うどん	アッフルハニーケーキ		牛乳	油揚げ 鶏肉 卵	牛乳	小松菜 人参	干しこじたけ ねぎ もやし きゅうり りんご	うどん きび砂糖 薄力粉 グラニュー糖 はちみつ	ごま油 有塩バター	634 kcal 21.2 g	給食のない日 ★2年生 26日(木) 校外学習	
3火	節分 いわしのかば焼き丼	やどん 豆腐とわかめの味噌汁 ミルクな粉豆	はくさいか 白菜の変わりづけ とうふ 豆腐とわかめの味噌汁 こまつな ミルクな粉豆	牛乳	いわし 豆腐 油揚げ みそ きな粉	牛乳 わかめ スキムミルク	人参	しょうが 白菜 ねぎ	米 米粒麦 薄力粉 でんぶん きび砂糖	なたね油 白ごま ごま油	630 kcal 27.1 g	オリエスト 給食	
4水	立春 ご飯	きせいどうふ 擬製豆腐	やさしい 野菜のごまじょうゆ いなかじる 田舎汁	牛乳	豆腐 卵 鶏肉	牛乳	人参	干しこじたけ ねぎ キャベツ コーン、きゅうり にんにく ごぼう 大根、白菜	米 きび砂糖 でんぶん じゃが芋	米ぬか油 ごま油	580 kcal 25.9 g	メニュー名に 下線が引かれ ているものが リクエストの メニューです。 詳しくは裏面 の食育により をご覧ください。	
5木	ご飯	ししゃもの唐揚げ	しお 塩バター肉じゃが きゃべつと小松菜の サラダ	牛乳	豚肉	牛乳 からふとししゃも	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン、ねぎ	米 でんぶん じゃが芋 さらしたき きび砂糖	米ぬか油 有塩バター なたね油	617 kcal 22.6 g		
6金	ハッシュドポーク	トリコロール パリパリサラダ		牛乳	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト 水菜	にんにく しょうが、玉ねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	米、薄力粉 紫じやがいも 赤じやがいも じゃが芋 きび砂糖	米ぬか油 有塩バター なたね油	657 kcal 19.2 g		
9月	針供養 ご飯	あつあつ 厚揚げの 肉味噌のせ	すあ のり酢和え さわにわん 沢煮椀	牛乳	生揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 のり	人参 さやいんどう 小松菜	しょうが、ねぎ えのきたけ もやし、ごぼう 干しこじたけ たけのこ、大根	米 上新粉 でんぶん きび砂糖	米ぬか油 なたね油	637 kcal 24.5 g	2月3日 [節分] 立春の前日で ある2月3日は、 節分です。 鬼を追い払う ための「やき かがし」にち なんだ「いわ しのかば焼 き丼」と「豆 まき」にちなみ 大豆をきな粉 などで味付け をしたミルク きな粉豆です。	
10火	アーモンド 揚げパン	にくだんご 肉団子スープ	もやしのナムル	牛乳	豚肉 卵 油揚げ	コーヒー牛乳	人参 小松菜	しょうが 長ねぎ 白菜 もやし	コッペパン 上白糖 グラニュー糖 でんぶん、春雨 きび砂糖	アーモンド 米ぬか油 なたね油 ごま油 白ごま	568 kcal 22.7 g		
11祝	建国記念の日												
12木	ひのっ子シェフコンテスト 荘園土・調理員特別賞 トマトとれんこんの いろどりガパオライス	だいこん 大根スープ 抹茶アーモンド	豚肉 大豆 ベーコン きな粉	牛乳	人参 青ビーマン トマト 小松菜	にんにく しょうが、玉ねぎ れんこん、大根、しめじ	米 黒砂糖 上白糖	米ぬか油 アーモンド	625 kcal 25.6 g	2月4日 [立春] 暦の上で春の 訪れを表すのが 「立春」です。 立春には豆腐 料理が食べられ ています。「白い 豆腐には邪気をはら う力がある」と と言われてい るようですが、 4日は絞り豆 腐を使った擬 製豆腐です。			
13金	バレンタインデー(14日) ぶた 豚ねぎみぞれスペゲッティ	きゃべつサラダ だいす 大豆とおからの フラウニー	豚肉 かつお節 おから 大豆 卵	牛乳 のり	人参	長ねぎ、レモン 大根、キャベツ きゅうり コーン、玉ねぎ	スパゲッティ きび砂糖 薄力粉 上白糖	オリーブ油 米ぬか油 有塩バター	630 kcal 24.1 g				
14土	学習発表会(給食あり)	カレーライス	とうこうじ 東光寺たくあんの ふくじんづ 福神漬け風 ビーンスサラダ	牛乳	豚肉 昆布	牛乳 昆布	人参 パセリ	玉ねぎ、しょうが にんにく マンゴーチャツネ セロリー、キャベツ 東光寺たくあん きゅうり、コーン	米 じやが芋 薄力粉 きび砂糖 上白糖	米ぬか油 有塩バター	650 kcal 21.7 g		
16月	学習発表会の振替休業日												
17火	ひのっ子シェフコンテスト応募献立 にくだんご シャキシャキ肉団子のシチューごはん	ナッツサラダ オレンジ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 さやいんげん	玉ねぎ 干しこじたけ れんこん、しょうが キャベツ、きゅうり オレンジ	米、押麦 じやが芋 でんぶん 新粉 きび砂糖	米ぬか油 アーモンド	574 kcal 21.8 g				
18水	かいせんしおや 海鮮塩焼きそば	あお だいす 青のり大豆ポテト	豚肉 かまぼこ いか えび 大豆	牛乳 のり	人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しこじたけ キャベツ	中華めん じやが芋 でんぶん	米ぬか油 なたね油	517 kcal 25.8 g				
19木	食育の日献立 ご飯	さばの 味噌だれかけ	ひじきと大豆の煮物 じゃがいもの味噌汁	牛乳 みそ、大豆 さつま揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ねぎ えのきたけ	米 きび砂糖 でんぶん じゃが芋	練りごま 白ごま 米ぬか油	613 kcal 29.1 g			
20金	ぶた 豚キムチビビンバ	バジリコボテト はいさい 白菜の中華スープ	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく、しょうが たけのこ、キムチ もやし、えのきたけ 干しこじたけ 白菜、ねぎ	米 きび砂糖 じゃが芋 でんぶん	米ぬか油 ごま油	571 kcal 24.7 g				
23祝	天皇誕生日												
24火	ご飯	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ	やさしい 野菜のおかか和え かきたま汁	牛乳	鶏肉 かつお節 豆腐 卵	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	しょうが にんにく 緑豆もやし キャベツ ねぎ	米 でんぶん 薄力粉	なたね油	590 kcal 24.1 g	2月17日 [ひのっ子シェ フコンテスト] 五小の児童が 応募してくれ たメニューを 給食用にアレ ンジして実施 します。詳細 は12月の食育 だよりをご覧 ください。	
25水	ご飯	さかな 魚の 香草パン粉焼き	あご あ ごま和え なめこの味噌汁	牛乳	たら 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく もやし なめこ ねぎ	米 パン粉 きび砂糖	有塩バター オリーブ油 白ごま	544 kcal 26.1 g		
26木	ミルクパン	まい アルファ米の ライスコロッケ	バジルサラダ せんぎ 千切り野菜のスープ	牛乳	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 青ビーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリー	ミルクパン アルファ米 きび砂糖 薄力粉、パン粉 上白糖、じゃが芋	有塩バター 米ぬか油 なたね油	641 kcal 23.1 g		
27金	とよま丼	しお あぶら 塩ごま油きゃべつ だいこん みそしる 大根の味噌汁	鶏肉 卵 竹輪 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 干しこじたけ キャベツ ねぎ	米 仙台麩 きび砂糖	米ぬか油 ごま油	556 kcal 24.2 g				

★今月の地元農産物★  
人参 わざわざ 大根 赤じゃがいも 紫じゃがいも 東光寺大根のたくあん

※都合により変更する場合もあります。