



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  
日野市立日野第五小学校

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	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2月	とりにくじる 鶏肉汁うどん		アップルハニーケーキ		油揚げ 鶏肉 卵	牛乳	小松菜 人参	干しいたけ 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			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	
4水	立春	ごはん	ぎせい豆腐 擬製豆腐		野菜のごまじょうゆ 田舎汁	豆腐 卵 鶏肉	人参	干しいたけ 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 の食育だより をご覧ください。
5木	ごはん	ししゃもの唐揚げ			塩バター肉じゃが きゃべつと小松菜の サラダ	豚肉	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 しらたき 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		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 紫じゃがいも 赤じゃがいも 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	2月3日 【節分】
9月	針供養	ごはん	あつち厚揚げの にくみそ肉味噌のせ		のり酢和え さわにわん沢煮梅	生揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	人参 さやえんどう 小松菜	しょうが、ねぎ えのきたけ もやし、ごぼう 干しいたけ 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	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「やきかかし」にちなんで「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 あげパン	にくだんご肉団子スープ	もやしのナムル		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	2月4日 【立春】
11祝	++++++ 建国記念の日 ++++++											
12木	ひのっ子シェフコンテスト 栄養士・調理員特別賞 トマトとれんこんの いろとりガバオライス		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 青ピーマン 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8日は針供養といい、折れたり曲がったりした針を柔らかい豆腐に刺して、供養する日です。針供養にちなみ、豆腐を揚げて作られる「厚揚げ」を使った料理です。
13金	バレンタインデー(14日) 豚ねぎみぞれスパゲッティ		きゃべつサラダ 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 ビーンズサラダ		豚肉 いんげんまめ	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 じゃが芋 薄力粉 きび砂糖 上白糖	米ぬか油 有塩バター	650 kcal 21.7 g	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」と言われているようです。4日は絞り豆腐を使った擬製豆腐です。
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 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 干しいたけ れんこん、しょうが キャベツ、きゅうり オレンジ	米、押麦 じゃが芋 でんぶん 上新粉 きび砂糖	米ぬか油 アーモンド	574 kcal 21.8 g	2月9日 【針供養】 2月8日は針供養といい、折れたり曲がったりした針を柔らかい豆腐に刺して、供養する日です。針供養にちなみ、豆腐を揚げて作られる「厚揚げ」を使った料理です。
18水	かいせんしおや海鮮塩焼きそば		あおだいず青のり大豆ポテト		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 干しいたけ キャベツ	中華めん じゃが芋 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	さばの味噌味噌だれがけ	ひじきと大豆の煮物 じゃがいもの味噌汁		さば みそ、大豆 さつま揚げ 油揚げ 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	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。
20金	ぶた豚キムチビンバ		バジリコポテト 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 干しいたけ 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	ごはん	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		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27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	ごはん	さかな魚の こうそう香草パン粉焼き	ごま和え なめこの味噌汁		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	アルファ米の ライスコロケ	バジルサラダ 千切り野菜のスープ		豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 青ピーマン	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	2月27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。
27金	とよま丼		しおあぐら塩ごま油しゃべつ 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 干しいたけ キャベツ 大根 ねぎ	米 仙台麴 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 ねぎ 白菜 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があります。