



令和7年 2月よていにんでてひょう

2月の給食目標: 正しい姿勢で食べよう。

日野市立日野第七小学校

日	曜日	しゅしよく	のみもの	しゅさい ふくさい デザート	しょうしよくざいりょうとはたらき			エネルギー (Kcal) たんぱくしつ (g)
					ちやにくになる (あか)	ねつやちからになる (きいろ)	からだのちよしをととのえる (みどり)	
3	月	むぎごはん		いわしのかばやきはくさいのおひたしおによける	いわし,かつおぶし,だいす,ぶたにく,あぶらあげ,かまぼこ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,でんぶん,あぶら,さとう,こんにやく,じゃがいも	しょうが,こまつな,はくさい,にんじん,だいこん,ながねぎ	617 Kcal 25.9 g
4	火	あおなチャーハン		はるまき ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく,たまご,ぎゅうにゅう	こめ,はるまきのかわ,あぶら,はるさめ,でんぶん,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,もやし,しいたけ,たけのこ,ながねぎ,こまつな,しょうが,たけのこ,キャベツ,とうもろこし	573 Kcal 22.6 g
5	水	レモントースト		ぶゆやさいのシチュー ツナサラダ	とりにく,チーズ,なまクリーム,ツナ,ぎゅうにゅう	パン,バター,さとう,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,さとう	レモン,ブロッコリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,もやし	589 Kcal 23.6 g
6	木	かてうどん		キャラメルポテト	ぶたにく,ぎゅうにゅう	さとう,うどん,あぶら,さつまいも,バター,アーモンド	しいたけ,ながねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,キュウリ,こまつな	588 Kcal 19.3 g
7	金	むぎごはん		あつあげのにくみそがけ もやしのごまじょうゆ さわにわん	あつあげ,とりにく,みそ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま	しょうが,にんじん,えのきたけ,こまつな,もやし,ごぼう,だいこん,ながねぎ	582 Kcal 27.4 g
10	月	くろまいごはん		いかのレモンじょうゆ ひじきとだいすのもののかきたまじる	いか,ひじき,だいす,さつまあげ,あぶらあげ,とりにく,たまご,ぎゅうにゅう	こめ,でんぶん,あぶら,さとう	レモン,にんじん,はくさい,ながねぎ,こまつな	574 Kcal 29.5 g
12	水	ポークカレーライス		コロコロサラダ いちご	ぶたにく,チーズ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご,だいこん,キュウリ,とうもろこし,いちご	628 Kcal 21.4 g
13	木	きんぴらごはん		ししゃものあまからあげ やさいのごまみそあえのっぺいじる	ぶたにく,ししゃも,あつあげ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こんにやく,さとう,ごま,でんぶん,さといも	ごぼう,にんじん,にんにく,こまつな,もやし,だいこん,ながねぎ	613 Kcal 25.7 g
14	金	スパゲティ クリームソース		コールスローサラダ ココアケーキ	とりにく,チーズ,なまクリーム,とうにゅう,ぎゅうにゅう	スパゲティ,あぶら,バター,こむぎこ,じょうしんこ,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,キュウリ	629 Kcal 22.7 g
17	月	チーズトースト		グリーンサラダ とりにくとまめのブラウンシチュー	チーズ,とりにく,ひよこまめ,だいす,ぎゅうにゅう	パン,あぶら,さとう,じゃがいも,バター,こむぎこ	ブロッコリー,キャベツ,はくさい,キュウリ,たまねぎ,セロリ,にんじん,マッシュルーム,トマト	581 Kcal 28.6 g
18	火	しょうゆラーメン		おからもち	ぶたにく,おから,とうにゅう,チーズ,ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,あぶら,さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,もやし,ちんげんさい,とうもろこし	573 Kcal 25.3 g
19	水	むぎごはん		さばのみそだれがけ こまつなとじゃこのおひたし とりごぼうじる	さば,みそ,ちりめんじゃこ,とりにく,あぶらあげ,とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,ごま,でんぶん,こんにやく	こまつな,にんじん,もやし,ごぼう,だいこん,ながねぎ	577 Kcal 30.6 g
20	木	ごまごはん		ゼリーフライ あおなとコーンのすじょうゆ ごもくじる	おから,たまご,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,じゃがいも,こむぎこ,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,こまつな,とうもろこし,えのきたけ,だいこん,しいたけ,ながねぎ	548 Kcal 19.3 g
21	金	もずくどん		かぶのみそしる オレンジ	もずく,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,かまぼこ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん	たまねぎ,にんじん,ピーマン,とうもろこし,しょうが,かぶ,ながねぎ,きよみオレンジ	570 Kcal 23.4 g
25	火	ひのさんやさい ゴロゴロミートソース ライス		ビーンズサラダ こくとうアーモンド	ぶたにく,みそ,ひよこまめ,だいす,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,さとう,アーモンド	にんにく,たまねぎ,にんじん,だいこん,トマト,キュウリ,とうもろこし	628 Kcal 24.3 g
26	水	ゆかりごはん		さわらのゆうあんやき ごまあえ みぞれじる	さわら,あぶらあげ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,こんにやく,でんぶん	ゆかり,ゆず,こまつな,もやし,にんじん,ごぼう,しいたけ,だいこん,しょうが	558 Kcal 27.2 g
27	木	はいがパン		ポテトえびグラタン だいこんとベーコンのスープ	とりにく,ベーコン,えび,チーズ,ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,バター	にんじん,たまねぎ,だいこん,とうもろこし	541 Kcal 24.8 g
28	金	あおなごはん		きりぼしだいこんいりたまごやき だいこんとくきわかめのサラダ みそけんちんじる	ぶたにく,たまご,くきわかめ,あぶらあげ,とうふ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごま,さとう,じゃがいも,こんにやく	こまつな,きりぼしだいこん,にんにく,ながねぎ,にんじん,キュウリ,だいこん,しょうが,ごぼう	586 Kcal 25.1 g

2日は節分です。節分にちなんで、大豆といわしを取り入れた献立です。

「かてうどん」は多摩地域に伝わる郷土料理です。「かて」とは野菜や肉のことです。

リクエスト給食おかず部門1位の「いかのレモン醤油」です。

バレンタインデーにちなんで「ココアケーキ」を作ります。

10～21日は読書週間です。「グルメ小学生ババのファミレスを救え！」から埼玉県のご当地グルメの「ゼリーフライ」を作ります。

「日野産野菜ゴロゴロミートソースライス」は今年度のひのっこシェフコンテストで「栄養士・調理員が選ぶ特別賞」に選ばれたメニューです。

給食の持ち物 毎日清潔な
・ランチョン
マット
・ハンカチ
またはタオル
・マスク
を必ず持参してください。
給食配膳時は全員マスクを着用します。

* 今月の日野産食材は、卵、長ねぎ、黒米、大根を使用予定です。
(献立は、都合により変更をすることがあります。御了承ください。)