



令和7年度

2月



献立表



2月の給食目標：正しい姿勢で食べよう

ひのしりつひのだいななしうがこう  
日野市立日野第七小学校

日	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	牛乳	おもいきうしょくひんはたら 主な使用食品とその働き					エネルギー たんぱく質	ひとくち 一口メモ		
					ちにくほね 血や肉や骨になる		からだちょうしととの 体の調子を整える		ねつちから 熱や力の元になる				
					たんぱく質	むきしつ 無機質	カルテイン	ビタミン	炭水化物	ししつ 脂質			
3 火	むぎ 麦ごはん	いわしのかば焼き	はくさい 白菜のわいり揚げ みそ汁 ミルクきな粉豆	牛乳	まいわし 絹ごし豆腐 米みそ きな粉	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	生姜 白菜 ねぎ	米、米粒麦 薄力粉 でんぶん きび砂糖 じゃが芋	油 白ごま ごま油	665 kcal 27.8 g	給食のない日 17日 6年生 (校外学習)	
4 水	ごまごはん	はるま 春巻き	もやしのナムル わかめコーンスープ	牛乳	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 刻み昆布 生わかめ	人参	にんにく、生姜 荀、干し椎茸 キヤベツ、コーン 緑豆もやし、ねぎ	米、綠豆春雨 巻きの皮 でんぶん きび砂糖	黒ごま 白ごま 油 ごま油	606 kcal 21.8 g	3日 節分こんだて 大豆やいわしを食 べて、からだのな かの鬼も退治しま しょう。 ミルクきな粉豆は 煎り大豆にきな粉 とスキムミルクを 絡めます。	
5 木	ちやめし 茶飯	いしゃもの磯焼き	どきんこ 道産子おでん	牛乳	鶏肉、つみれ 焼き竹輪 さつま揚げ うずら卵 米みそ	牛乳 ししゃも あおのり 結び昆布	人参	大根 とうもろこし	米 じゃが芋 きび砂糖		588 kcal 27.3 g		
6 金	だいすい 大豆入りミートソース		ナツサラダ フルーツミックス	牛乳	豚肉 大豆	牛乳 ピザチーズ	人参 トマト	にんにく、生姜 玉葱、キヤベツ マッシュルーム、 胡瓜、みかん りんご	スパゲティ きび砂糖 薄力粉	オリーブ油 油 有塩バター アーモンド	586 kcal 26.0 g		
9 月	さびごはん	揚げだし豆腐 おろしがけ	キャベツのおかか和え ごとじる お事汁	牛乳	木綿豆腐 糸割りかつお 鶏肉、あずき 米みそ	牛乳	わけぎ 人参	大根 キャベツ ごぼう ねぎ	米、きび でんぶん きび砂糖 里芋 板こんにゃく	揚げ油	588 kcal 23.3 g		
10 火	ごはん たくあんのきんぴら	あかうお 赤魚の塩麹焼き	たいこん 大根と茎わかめのサラダ ごとじる 吳汁	牛乳	あかうお 大豆 油揚げ 米みそ	牛乳 くきわかめ	人参	東光寺たくあん 胡瓜 大根 生姜 ねぎ	米 板こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 ごま油	541 kcal 27.0 g		
11 水	建国記念の日												4日 立春 春巻き 節分の翌日(4日) が立春です。中国 では立春に大根を 薄餅に包んで食べ る習慣があり、そ れを油で揚げるよ うになったのが春 巻きです。
12 木	くろさとう 黒砂糖パン	チーズオムレツ	バジルサラダ ミネストローネ	牛乳	ベーコン 卵 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱、にんにく キャベツ、胡瓜 コーン、セロリー マッシュルーム	黒砂糖パン じゃが芋 きび砂糖	有塩バター 米ぬか油	646 kcal 29.4 g	9日 針供養 針の人は折れた縫 い針をやわらかい 豆腐にさして供養 しました。給食は 豆腐料理にしまし た。	
13 金	こごつねごはん	さば 鯖の味噌煮	ちくせんに 筑前煮	牛乳	鶏肉 油揚げ 鯖 米みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	生姜、にんにく ねぎ、荀 ごぼう 干し椎茸	米 きび砂糖 板こんにゃく じゃが芋	炒め油	650 kcal 32.3 g		
16 月	キムタクごはん	あつあ 厚揚げの鶏味噌掛け	ちんげんさい 青梗菜のスープ ヨーグルトアッフルソース	牛乳	ベーコン 生揚げ 鶏肉 米みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 青梗菜	白菜キムチ 東光寺たくあん しめじ、荀、生姜 セロリー、りんご レモン	米 きび砂糖 でんぶん 上白糖	炒め油 白ごま 米ぬか油 ごま油	596 kcal 26.4 g	16日 キムタクご飯 キムチと沢庵が 入っています。沢 庵は東光寺大根の たくあんを使いま す。	
17 火	ごはん	イカのかりんとう揚げ	はくさい 白菜のごま昆布 たぬき汁	牛乳	いか 油揚げ 米みそ	牛乳 塩昆布	人参	白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米、でんぶん 上新粉 きび砂糖 板こんにゃく 里芋	アーモンド 白ごま 米ぬか油	558 kcal 24.4 g		
18 水	ごぼうのドライカレー		じゃこ入りキャベツサラダ いちご	牛乳	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ちりめんじや こ	人参	にんにく、生姜 ごぼう、玉葱 キャベツ、胡瓜 コーン、いちご	米 薄力粉 きび砂糖	米ぬか油 有塩バター	576 kcal 21.2 g	25日 リクエスト献立 給食委員会が給食 リクエストアン ケートをとってく れました。アン ケート結果によ り、上位だったメ ニューを2月から3 月にかけて、給食 にたすけでお楽し みに！ 25日は第4位のハ 王子ラーメンで す！	
19 木	とよま丼		しお あぶら 塩ごま油キャベツ だいこん 大根のみぞ汁	牛乳	鶏肉、卵 白竹輪 油揚げ 米みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 干し椎茸 キャベツ 大根 ねぎ	米 仙台麸 きび砂糖	炒め油 ごま油	556 kcal 24.3 g		
20 金	シーフードスパゲティ		わふう 和風サラダ スイートポテト	牛乳	ベーコン いか えび 豚骨	牛乳 チーズ ちりめんじや こ 生クリーム	人参 トマト きょうな	にんにく、生姜 玉葱、セロリー マッシュルーム エリンギ、大根	スパゲティ きび砂糖 薄力粉 有塩バター さつま芋	オリーブ油、 米ぬか油 有塩バター ごま油	665 kcal 27.6 g		
23 月	天皇誕生日												27日 ひのっ子シェフコンテスト 市内の小学生対象に、日野産の野菜 を使ったメニューを考え、料理の腕 を競うコンテストが行われています。 「栄養士・調理員特別賞」を受 賞した料理は市内 全校の学校給食に 登場します。今年 度は一小の6年生 の考えた「トマト とれんこんの彩り カバオライス」が 受賞しました。
24 火	ココアパン	チコリのグラタン	コーンポテト わかめサラダ	牛乳	ポンレスハム	牛乳 ピザチーズ 生わかめ	人参	白菜 にんにく コーン キャベツ	コアパン 薄力粉 じゃが芋 きび砂糖	有塩バター	511 kcal 21.8 g		
25 水	リクエスト給食第4位 はちおうじ 八王子ラーメン			牛乳	豚肉 大豆	牛乳 煮干し あおのり	人参 にら	生姜、干し椎茸 きくらげ キャベツ 緑豆もやし ねぎ、玉葱 みかん	蒸し中華めん じゃが芋 でんぶん	炒め油 ごま油	584 kcal 23.6 g		
26 木	ごはん のりの佃煮	しおや ほっけの塩焼き	フロッコリーともやしの ごま醤油 ぶたにく みそに 豚肉の味噌煮	牛乳	ほっけ 豚肉 生揚げ 米みそ	牛乳 焼きのり	フロッコリー 人参	緑豆もやし ごぼう 大根 ねぎ 生姜	米 きび砂糖 板こんにゃく でんぶん	ごま油 白ごま 米ぬか油	642 kcal 35.8 g		
27 金	トマトとれんこんの彩りガパオライス	いろど だいこん 大根スープ シナモンアーモンド	こんげつ じもとのうさみぶつ ★今月の地元農産物★	牛乳	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 青ビーマン トマト 小松菜	にんにく、生姜 玉葱、れんこん 大根、しめじ	米 きび砂糖 アーモンド	米ぬか油 アーモンド	621 kcal 25.4 g		

★今月の地元農産物★ トマト、人参、長ねぎ、白菜、大根、東光寺たくあん

※都合により変更する場合もあります。