

令和7年度

## 2月



二ん

献立表

だて

だて  
立

ひょう

ひょう  
表



2月の給食目標：正しい姿勢で食べよう

ひのしりっひのだいなしょうがっこう  
日野市立日野第七小学校

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	
					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	一口メモ
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
3火	麦ごはん	いわしのかば焼き	白菜の変わり漬け みぞ汁 ミルクきな粉豆		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) 3日 節分ござんて 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。 
4水	ごまごはん	春巻き	もやしのナムル わかめコンスーフ		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 筍、干し椎茸 キャベツ、コーン 緑豆もやし、ねぎ	米、緑豆春雨 春巻きの皮 でんぶん きび砂糖	黒ごま 白ごま ごま油	606 kcal 21.8 g	
5木	茶飯	ししゃもの磯焼き	道産子おでん		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	大豆入りミートソース		ナッツサラダ フルーツミックス		豚肉 大豆	牛乳 ビザチーズ	人参 トマト	にんにく、生姜 玉葱、キャベツ 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 有塩バター アーモンド	586 kcal 26.0 g	
9月	きびごはん	揚げだし豆腐 おろしかけ	キャベツのおかか和え お事汁		木綿豆腐 糸削りかつお 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 たくあんのさんびら	あかうお 赤魚の塩焼	だいこん、き 大根と茎わかめのサラダ 呉汁		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											
12木	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		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 マッシュルーム	黒砂糖パン じゃが芋 きび砂糖 シエルマカロニ	有塩バター 米ぬか油	646 kcal 29.4 g	9日 針供養 昔の人は折れた縫 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。 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。 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 にだすので楽し みに！！ 25日は第4位のハ 王子ラーメンで す！
13金	こぎつねごはん	鯖の味噌煮	ちくぜんに 筑前煮		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、筍 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 厚揚げの鶏味噌揚げ	青梗菜のスーフ ヨーグルトアップルソース		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、筍、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	
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		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		豚肉 大豆	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参	にんにく、生姜 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	
19木	とよま丼		しお、あぐら 塩ごま油キャベツ 大根のみぞ汁		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 仙台麩 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		和風サラダ スイートポテト		ベーコン いか えび 豚骨	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 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 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											
24火	ココアパン	チョコリのグラタン	コーンポテト わかめサラダ		ボンレスハム	牛乳 ビザチーズ 生わかめ	人参	白菜 にんにく コーン キャベツ	ココアパン 薄力粉 じゃが芋 きび砂糖	有塩バター	511 kcal 21.8 g	27日 ひのっ子シェフコ ンテスト 市内の小学生対象 に、日産の野菜を 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 とれんごんの彩り ガバオライス」が 受賞しました。
25水	リクエスト給食第4位 ハ王子ラーメン		あお、だいず 青のり大豆ポテト みかん		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	ほっけの塩焼き	フロッコリーともやしの ごま醤油 豚肉の味噌煮		ほっけ 豚肉 生揚げ 米みそ	牛乳 焼きのり	ブロッコリー 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	トマトとれんごんの彩りガバオライス		だいこん 大根スーフ シナモンアーモンド		豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 青ピーマン 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	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があります。												