

れいわ8ねん 2月 よていこんだてひょう

日野市立平山小学校

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	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		
2月	ごはん	ひじきとれんこんののしやきにびたし さけかすじる		ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、ひじき、みそ あぶらあげ、かつおぶし	れんこん、ねぎ、しょうが にんじん、もやし だいこん、はくさい	こめ、パンこ、さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく	566 kcal 25.2 g	2月3日は節分です。鬼は、あぶったにおいが嫌いなので、鬼除けになるといういわしを蒲焼き丼にします。豆まきに使う大豆は、おみそしるにいれます。
3火	いわしのかばやきどん	まめまめみそしる		ぎゅうにゅう、いわし だいず、あぶらあげ、みそ かつおぶし	しょうが、にんじん、ねぎ だいこん、えのきたけ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう じゃがいも	576 kcal 24.0 g	
4水	とうふのうまみそどん	はくさいとはるさめのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とうふ、かつおぶし とりにく	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん たけのこ、ほししいたけ はくさい、ねぎ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ ごまあぶら	564 kcal 24.0 g	
5木	はちおうじラーメン	あおのりだいずポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく にぼし、こんぶ、さばぶし だいず、あおのり	しょうが、ほししいたけ にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ、もやし、にら たまねぎ	ちゅうかめん、こめこ ごまあぶら、あぶら じゃがいも かたくりこ	560 kcal 25.4 g	
6金	おろしぶたどん	わふうくずきりスープ サイダーかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	にんにく、たまねぎ、しそ にんじん、ねぎ、だいこん	こめ、あぶら ごまあぶら、くずきり こんにやく、さとう かたくりこ	560 kcal 20.9 g	2月8日の「事八日」と「針供養」にちなんで給食です。折れた針を豆腐やこんにやくにさして供養する「針供養」にちなんで、豆腐を使用しました。
9月	ごはん	あげだしとうふのおろしかけ もやしとちくわのすのもの おことじる		ぎゅうにゅう、とうふ ちくわ、とりにく、あずき みそ、かつおぶし	だいこん、もやし、にんじん ごぼう、ねぎ	こめ、こめこ、さといも かたくりこ、あぶら さとう、こんにやく	590 kcal 23.6 g	
10火	キムチビビンバ	はくさいときのこのしょうがスープ ココアアーモンド		ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、くきわかめ とりにく	にんにく、しょうが、もやし たけのこ、はくさいキムチ こまつな、にんじん、しめじ えのきたけ、ほししいたけ はくさい、ねぎ	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、はるさめ アーモンド	591 kcal 22.4 g	
11水	けんこくきねんのひ							14日はバレンタインデーです。少し遅いですが、給食室から愛をこめておからチョコチップマフィンを作ります。
12木	ごはん	あかうおのうめに ほうれんそうとあぶらあげの ごまあえ とりごもくじる		ぎゅうにゅう、あかうお あぶらあげ、とりにく こんぶ、かつおぶし	しょうが、うめぼし キャベツ、もやし にんじん、だいこん、ねぎ ほうれんそう	こめ、さとう、ごま じゃがいも	579 kcal 27.5 g	16日～27日 読書週間給食
13金	セルフフィッシュフライ バーガー	ABCスープ		ぎゅうにゅう、さばぶし すけとうだら、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ	パン、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ	601 kcal 29.5 g	
16月	とりにくと ごぼうのピラフ	はくさいのとうにゅうスープ おからチョコチップマフィン		ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、とうにゅう たまご、おから	にんじん、しょうが たまねぎ、はくさい ごぼう	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、バター こむぎこ、チョコ	692 kcal 19.5 g	
17火	ごはん こまつなのふりかけ	さかなのねぎみそやき じゃがいもとぶたにくのにも		ぎゅうにゅう、かつおぶし ちりめんじゃこ、あじ みそ、ぶたにく	こまつな、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん	こめ、ごまあぶら さとう、あぶら じゃがいも こんにやく	560 kcal 27.8 g	マークの日に登場します。
18水	たんたんめん	かいこうしょう		ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、たまご	チンゲンツアイ、しょうが にんにく、たまねぎ、ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら、あぶら ごま、さとう、こむぎこ	698 kcal 25.9 g	
19木	ごはん	さばのとうにゅうみそに だいずのはいったのりあえ みぞれじる		ぎゅうにゅう、さば、みそ とうにゅう、だいず のり、かつおぶし、こんぶ	しょうが、キャベツ、ねぎ にんじん、こまつな たまねぎ、ほししいたけ だいこん	こめ、さとう、あぶら さといも、こんにやく かたくりこ	584 kcal 24.9 g	
20金	だいこんカレー	ひじきとあおだいずのマリネ		ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく、チーズ、ひじき だいず	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、だいこん	こめ、あぶら、バター こむぎこ、さとう	588 kcal 20.3 g	「中国」をテーマにした給食です。担々麺と開口笑というお菓子を作ります。担々麺は中国四川省の料理です。ラー油を使った料理ですが、からさはひかえめに作ります。
23月	ふりかえきゅうじつ							
24火	もずくどん	ちんげんさいのスープ フルーツ（いちご）		ぎゅうにゅう、もずく ぶたにく、とりにく たまご、とうふ	たまねぎ、しめじ ピーマン、とうもろこし しょうが、にんじん チンゲンツアイ、いちご	こめ、あぶら、さとう かたくりこ ごまあぶら	566 kcal 23.9 g	
25水	ミルクパン	こまつたさんのマカロニグラタン キャベツとベーコンのスープ		ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、チーズ ぶたにく	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、しめじ ブロッコリー、キャベツ	ミルクパン、あぶら マカロニ、バター こむぎこ、パンこ	579 kcal 23.5 g	
26木	ごはん だいずとのりのつくだに	ししゃものからあげ だいこんのそぼろに		ぎゅうにゅう、のり だいず、ししゃも、こんぶ とりにく、かつおぶし	しょうが、だいこん にんじん	こめ、さとう、あぶら かたくりこ、こめこ こんにやく	577 kcal 20.0 g	
27金	とよまどん	せんだいせりなべじる フルーツ（みかん）		ぎゅうにゅう、とりにく たまご、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほししいたけ、はくさい だいこん、えのきたけ しめじ、せり、みかん	こめ、あぶら、おふ さとう	567 kcal 23.9 g	

今月の地元野菜【こまつな・ながねぎ・だいこん・にんじん・じゃがいも・はくさい・ほうれんそう】

\*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。