

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しやき にびたし さけかすじる	牛乳	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 じやがいも こんにゃく	566 kcal 25.2 g	2月3日 節分給食 2月3日は節分です。鬼は、あぶつたにおいが嫌いなので、鬼除けになるとい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	牛乳	ぎゅうにゅう、いわし だいす、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 じやがいも	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	牛乳	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	あおのりだいすポテト	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく にぼし、こんぶ、さばぶし だいす、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 じやがいも かたくりこ	560 kcal 25.4 g	2月9日 事ハ日給食 2月8日の「事ハ日」で針供養にちなんだ給食です。折れた針を豆腐やこんにゃくにさして供養する「針供養」にちなんで、豆腐を使いました。
6金	おろしうたどん	わふうくずきリスープ サイダーかん	牛乳	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 こんにゃく、さとう かたくりこ	560 kcal 20.9 g	
9月	ごはん	あげだしどうふのおろしかけ もやしとちくわのすのもの おことじる	牛乳	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、こんにゃく	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	牛乳	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							
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	牛乳	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 じやがいも	579 kcal 27.5 g	14日はバレンタインデーです。少し遅いますが、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。
13金	セルフフィッシュフライ バーガー	ABCスープ	牛乳	ぎゅうにゅう、さばぶし すけとうだら、ペーコン	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 じやがいも、マカロニ	601 kcal 29.5 g	16日～27日 読書週間給食 2月16日から27日は読書週間です。学校図書館司書の宮武先生に平山小の図書室にある、料理が出てくる本を教えてもらいました。
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	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく ペーコン、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	マークの日 に登場します。
17火	ごはん こまつなふりかけ	さかなのねぎみそやき じやがいもとぶたにくにのもの	牛乳	ぎゅうにゅう、かつおぶし ちりめんじやこ、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 じやがいも こんにゃく	560 kcal 27.8 g	
18水	たんたんめん	かいこうしょう	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、たまご	チングンツァイ、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 たいすのはいったのりあえ みぞれじる	牛乳	ぎゅうにゅう、さば、みそ とうにゅう、だいす 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、こんにゃく かたくりこ	584 kcal 24.9 g	2月18日 世界の料理 給食
20金	だいこんカレー	ひじきとあおだいすのマリネ	牛乳	ぎゅうにゅう、ペーコン ぶたにく、チーズ、ひじき だいす	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)	牛乳	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 チングンツァイ、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	こまつさんのマカロニグラタン キャベツとペーコンのスープ	牛乳	ぎゅうにゅう、ペーコン 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 プロッコリー、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 だいすとのりのつくだに	しあわせのからあげ だいこんのそぼろに	牛乳	ぎゅうにゅう、のり だいす、しあわせ、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、ごめこ こんにゃく	577 kcal 20.0 g	
27金	とよまだん	せんだいせりなべじる フルーツ(みかん)	牛乳	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	愛称：ベロッタくん 日野市立平山小学校シンボル・ロゴマーク

今月の地元野菜【 こまつな・ながねぎ・だいこん・にんじん・じやがいも・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。