令和6年度

2月　よていこんだてひょう

給食目標(きゅうしょくもくひょう)「『もったいない』を考(かんが)えよう！」

日野市立潤徳小学校

日	こんだてめい	牛乳	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー たんぱくしつ
3 月	ごはん いわしのかばやき とりにくとだいずのいりに おにのすましじる	○	ぎゅうにゅう,いわし,だいず,とりにく,かまぼこ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう,ごま	しょうが,ながねぎ,にんじん, えのきたけ,ほうれんそう,しいたけ	602 kcal 28 g
4 火	スパイシートマトライス ハムポテサラダ わかめとたまごのスープ	○	ぎゅうにゅう,とりにく,ハム, わかめ,とうふ,たまご	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう,かたくりこ	トマト,たまねぎ,にんじん,さやいんげん, きゅうり,えのきたけ,ながねぎ	572 kcal 22.0 g
5 水	しょうゆラーメン おからもち	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なると, おから,チーズ,とうにゅう	ちゅうかめん,あぶら,かたくりこ,さとう	しょうが,ながねぎ,にんじん,もやし,キャベツ	554 kcal 22.4 g
6 木	ごはん いかとポテトのレモンしょうゆ じゃこiりにびたし とんじる	○	ぎゅうにゅう,いか,ちりめんじゃこ, あぶらあげ,ぶたにく,みそ	こめ,かたくりこ,じょうしんこ, あぶら,じゃがいも,さとう,こんにゃく	レモン,ほうれんそう,にんじん, もやし,ごぼう,だいこん,ながねぎ	592 kcal 25.2 g
7 金	マーボーどうふどん こんにゃくサラダ シナモンアーモンド	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ	こめ,かたくりこ,じょうしんこ, あぶら,じゃがいも,さとう,こんにゃく	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,しいたけ, ながねぎ,にら,キャベツ,きゅうり,コーン	604 kcal 24 g
12 水	さけのたきこみごはん じゃがいものそぼろに りんご	○	ぎゅうにゅう,さけ, あぶらあげ,ぶたにく,あつあげ	こめ,さとう,あぶら,こんにゃく, じゃがいも,かたくりこ	しょうが,にんじん,ぶなしめじ, ばんのうねぎ,たまねぎ,さやいんげん,りんご	546 kcal 22.8 g
13 木	ひのさんやさいｺﾞﾛｺﾞﾛ!ﾐｰﾄﾄﾘｰｽﾗｲｽ アーモンドあえ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ	こめ,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,こまつな,もやし	542 kcal 22.2 g
14 金	トマトスパゲティ ふゆのいろどりサラダ バレンタインケーキ	○	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,とうにゅう	スパゲッティ,あぶら,バター, こむぎこ,さとう,こめこ,かたくりこ	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ぶなしめじ,えのきたけ, トマト,かぶ,はくさい,ブロッコリー,ごぼう	666 kcal 23.8 g
17 月	ごはん たらのやさいあんかけ ごまあえ かすじる	○	ぎゅうにゅう,たら,とりにく,あぶらあげ,みそ	こめ,かたくりこ,じょうしんこ,あぶら, さとう,ごま,こんにゃく	ばんのうねぎ,にんじん,たまねぎ, こまつな,もやし,しょうが,だいこん,ながねぎ	557 kcal 27 g
18 火	たかなめし きびなごのあまからあげ タイピーエン	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, きびなご,いか,えび,かまぼこ	こめ,あぶら,じょうしんこ, かたくりこ,さとう,はるさめ	たかな,しょうが,ながねぎ,にんにく,にんじん, たけのこ,キャベツ,もやし,たまねぎ,チンゲンサイ	568 kcal 24 g
19 水	シナモントースト フレンチサラダ とりにくのきこりふうシチュー	○	ぎゅうにゅう,とりにく,だいず	ミルクパン,バター,さとう,アーモンド,あぶら, じゃがいも,なまクリーム,こむぎこ	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ, にんにく,ぶなしめじ,マッシュルーム,トマト	592 kcal 23.3 g
20 木	ゆかりごはん ちぐさたまごやき のりあえ ごじる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご, のり,ぶたにく,だいず,あぶらあげ,みそ	こめ,あぶら,さとう,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しいたけ,ほうれんそう, こまつな,もやし,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ	554 kcal 25.2 g
21 金	こんさいカレー のりサラダ	○	ぎゅうにゅう,とりにく,チーズ,のり	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, だいこん,れんこん,ごぼう,りんご,マンゴーチャツネ, ほうれんそう,こまつな,えのきたけ,もやし	577 kcal 20.9 g
25 火	ごはん しろみざかなのラビゴットソース コーンとあおなのサラダ たまごスープ	○	ぎゅうにゅう,たら,ベーコン,たまご	こめ,かたくりこ,じょうしんこ,あぶら,さとう	たまねぎ,トマト,にんじん, こまつな,コーン,レモン,キャベツ	542 kcal 24.6 g
26 水	ヨーグルトトースト チキンサラダ かぶのポトフ	○	ぎゅうにゅう,ヨーグルト,たまご, とりにく,みそ,ベーコン,ぶたにく	しょくパン,さとう,バター, ごま,あぶら,じゃがいも	きゅうり,もやし,にんじん,しょうが, たまねぎ,セロリー,キャベツ,かぶ	561 kcal 23.9 g
27 木	キムたくごはん ししゃものからあげ だいこんのべっこうに	○	ぎゅうにゅう,とりにく,ししゃも,ぶたにく	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,じょうしんこ	しょうが,にんじん,はくさい, とうこうじたくあん,だいこん	601 kcal 23.5 g
28 金	わふうビビンバ ごまみそしる りんご	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,ベーコン,みそ	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,ごま	しょうが,にんにく,にんじん,ごぼう, こまつな,たまねぎ,ほうれんそう,りんご	573 kcal 22.5 g

こんだてメモ

3日(月)
少し遅めの節分献立

2月2日の節分には、魔除けとしていわしの頭を飾ったり、邪気払い・福と春を呼び込む豆まきなどを行います。給食では豆といわしを使った節分献立を作ります。しっかり食べて鬼に負けない丈夫な体を作りましょう！

7日（金）〈日本の行事〉
少し早めの針供養献立

2月8日は針供養の日です。針供養とは、折れて使えなくなった針をこんにゃくや豆腐にさす行事です。1年間お世話になった道具を片付けて供養してあげる「事八日」という意味があります。

13日(木)
ひのっこシェフコンテスト特別賞受賞レシピ

今年度のひのっこシェフコンテストで特別賞を受賞したレシピです。日野市内全ての小中学校の給食で実施されます。
日野四小の6年生が、たくさんの日野産野菜を使って食感や味を楽しめるようと考案しました。

14日(金)
バレンタイン献立

2月14日はバレンタインデーです。日本では女性が男性にチョコレートを贈ることが定着していますが、世界では恋人や友人、家族同士でカードや花束などを贈る日です。 給食室からは、ココアケーキを作ります。

19日(水)〈世界の料理〉
スウェーデン献立

スウェーデン発祥であるシナモンロールを給食用にアレンジして、うずまきの形のミルクパンにシナモンキャラメルソースとアーモンドをかけて焼き上げます。

☆今月の日野産食材【　じゃがいも・ほうれんそう・じゃがいも・だいこん・東光寺たくあん・たまご　】☆

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

※1月分からの給食費につきましては、日野市教育委員会よりC4th Home＆Schoolにて12月20日に配信された「令和7年1月からの学校給食費の取り扱い等について」の内容をご確認ください。なお、口座振替対象のご家庭につきましては**【2月16日】**に**2,3月分給食費をまとめて**振替予定です。準備をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

※日野市の学校給食では、そば・くるみ・ピーナッツ・ピーカンナッツ・ピスタチオ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・キウイフルーツは使っていません。
ただし、同食品工場で上記の食材を扱う可能性はあります。