



令和6年度

2月



こん だて ひょう

献立表



日野市立南平小学校

日	曜日	献立名	牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー たんぱく質	メモ	
				赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える			
3	月	いわしのかぼやきどん やさいのアーモンドあえ おによけじる		ぎゅうにゅう・いわし ぶたにく・だいず あぶらあげ・みそ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・こんにやく アーモンド・こむぎこ でんぷん・あぶら・ごま	しょうが・ほうれんそう きゃべつ・にんじん もやし・だいこん ねぎ	604kcal 27.1g	3日 <節分献立> 今年の節分は2月2日です。 節分には豆と鰯は欠かせません。 豆はもともと「魔滅」と表記され、魔物を退治する力があると信じられていました。 柊の枝に焼いた鰯の頭を刺して飾るのは、鬼が鰯を焼くにおいが嫌いなこと、柊の葉のとげを嫌がることから魔除けになると考えられていました。	
4	火	ちゅうかたきこみごはん にらときゃべつのはるまき ちゅうかわかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・わかめ	こめ・はるまきのかわ はるさめ・こむぎこ でんぷん・あぶら ごまあぶら・さとう	にんにく・もやし・にんじん・にら しいたけ・しょうが・チンゲンさい たけのこ・きゃべつ・たまねぎ コーン・こまつな・えのきたけ	591kcal 23.9g		
5	水	ソフトフランスパン クリームシチュー こざかなサラダ		ぎゅうにゅう・とりにく チーズ・なまクリーム しらすぼし	パン・じゃがいも さつまいも・バター こむぎこ・あぶら ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・セロリ ブロッコリー・パセリ・コーン きゃべつ・マッシュルーム こまつな・りんごジュース	606kcal 20.3g		
6	木	むぎごはん(すずかけまい) にくみそおでん キムムッチ やさいのおかかあえ		ぎゅうにゅう・とりにく・のり つみれ・ちくわ・がんもどき こんぶ・うずらたまご・みそ あげボール・かつおぶし	こめ・むぎ・じゃがいも こんにやく・こむぎこ でんぷん・ごま・さとう あぶら・ごまあぶら	しょうが・だいこん にんじん・にんにく こまつな・もやし きゃべつ	584kcal 23.6g		
7	金	しょうゆラーメン(つけめん) いもとまめのペペロンチーノ		ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・うずらたまご	ちゅうかめん・じゃがいも でんぷん・あぶら ごまあぶら	にんにく・しょうが・もやし にんじん・はくさい・ねぎ コーン・とうがらし	589kcal 23.5g		
8	土	ひよこまめのカレーライス チキンサラダ フルーツ(りんご)		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ひよこまめ	こめ・じゃがいも バター・あぶら こむぎこ・ごまあぶら さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・トマト・きゃべつ きゅうり・コーン りんご	600kcal 22.8g		
10	月	がっこうこうかい 学校公開							
11	火	ふりかえきゅうじょうひ 振替休業日							
12	水	ごはん さほのみそだれかけ おひたし とりごぼうじる		ぎゅうにゅう・とりにく さば・とうふ あぶらあげ・みそ	こめ・こんにやく ごま・ねりごま でんぷん・さとう あぶら	こまつな・もやし きゃべつ・ごぼう にんじん・だいこん ねぎ	589kcal 24.6g		
13	木	こぎつねごはん まさごあげ(だいこんおろしかけ) やさいのいそあえ スキーじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・のり とりにく・たまご・くわわかめ とうふ・あぶらあげ・みそ えび・ひじき・ちりめんじゃこ	こめ・さつまいも こんにやく・でんぷん あぶら・さとう ごま	にんじん・しいたけ・ねぎ しょうが・だいこん もやし・ごぼう こまつな・はくさい	597kcal 26.5g		
14	金	スパゲッティベスコトーレ ふゆのいろどりサラダ チョコチップケーキ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・えび いか・たまご	スパゲッティ・バター オリーブオイル・あぶら さとう・こむぎこ チョコレート	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・マッシュルーム にんじん・かぶ・はくさい ブロッコリー・だいこん	632kcal 26.8g		
17	月	たくあんいりチャーハン あつあげとポテトのチリソース ワンタンスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく あつあげ・なると	こめ・じゃがいも あぶら・ごまあぶら でんぷん・じょうしんこ ワンタンのかわ・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ ねぎ・たけのこ・にんじん しいたけ・もやし・はくさい こまつな・とうこうじたくあん	592kcal 23.4g		
18	火	ツナマヨポテトサンド やさいのスープに フルーツ(きよみオレンジ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ・ウインナー チーズ・てぼうまめ	パン・じゃがいも あぶら・マヨネーズ	にんにく・はくさい たまねぎ・にんじん きゃべつ・かぶ・セロリ パセリ・きよみオレンジ	627kcal 25.9g		
19	水	かしわうどん(つけめん) ささかまぼこのてんぷら		ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・くわわかめ ささかまぼこ	うどん・こむぎこ でんぷん・さとう あぶら・ごまあぶら	にんじん・しいたけ エリンギ・しめじ えのきたけ・だいこん ねぎ・こまつな	579kcal 24.1g		
20	木	きびごはん ししゃものごまのりあげ じゃがいものそぼろに みぞしる(わかめ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく ししゃも・わかめ あつあげ・みそ	こめ・きび・じゃがいも こんにやく・さとう こむぎこ・でんぷん あぶら・ごま	しょうが・にんじん たけのこ・いんげん えのきたけ・こまつな ねぎ	579kcal 27.1g		
21	金	わふうビビンバ はくさいときのこのスープ フルーツ(りんご)		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・あぶらあげ	こめ・はるさめ さとう・ごま あぶら	にんにく・しょうが・ごぼう・ねぎ にんじん・こまつな・しいたけ とうこうじたくあん・えのきたけ・しめじ はくさい・きムチ・はくさい・りんご	595kcal 23.9g		
24	月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
25	火	バエリア ミートオムレツ ジンジャースープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・えび いか・たまご	こめ・バター あぶら・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・マッシュルーム・グリーンピース ねぎ・セロリ・かいわれだいこん えのきたけ・こまつな・たけのこ	587kcal 26.5g		
26	水	ごはん あかうおのにつけ やさいのごまあえ みぞしる(はくさい・たまご)		ぎゅうにゅう・あかうお たまご・あぶらあげ みそ	こめ・さとう ごま	しょうが・ほうれんそう もやし・にんじん はくさい・ねぎ	583kcal 26.6g		
27	木	いかフライサンド コーンポテト だいこんスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・ベーコン	パン・じゃがいも パンこ・こむぎこ あぶら	だいこん・もやし しめじ・こまつな コーン	646kcal 28.9g		
28	金	ひのさんやさいゴロゴロ! ミートソースライス レンズまめのスープ シュガーアーモンド		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・レンズまめ みそ	こめ・むぎ アーモンド・バター さとう・あぶら	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん・だいこん えのきたけ・ねぎ・こまつな パセリ・セロリ	620kcal 26.3g		

★今月の地場産物★ じゃがいも・にんじん・長ねぎ・大根・東光寺たくあん・卵

*都合により変更する場合があります。