# 令和８年 ２月家庭配布献立表

（給食回数：18回）

日野市立仲田小学校

| | こんだてめい | | | ぎゅうにゅう | おもなしようしょくざい | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 主食<br>ご飯・パン・めん類 | 主菜<br>肉・魚・卵・大豆製品など | 副菜・汁物・その他 | | 【あかのなかま】<br>ちやにくになる | 【きいろのなかま】<br>ねつやちからのもとになる | 【みどりのなかま】<br>からだのちょうしをととのえる | エネルギー<br>たんぱく質 |
| 2<br>月 | イエローライス | | だいこんサラダ<br>ミネストローネ | ○ | ★牛乳　鶏肉<br>豚肉　ベーコン | 米　大麦　米ぬか油<br>砂糖　★白すりごま<br>じゃがいも<br>マカロニ（シェル） | あんずジャム<br>たまねぎ　にんじん<br>パセリ　だいこん<br>きゅうり　冷凍コーン<br>こまつな　にんにく<br>セロリー　キャベツ<br>トマト<br>トマトピューレ | 560 kcal<br>22.1 g |
| 3<br>火 | せつぶん　こんだて<br>きびごはん | いわしの<br>さんがやき | やさいのアーモンドあえ<br>せつぶんじる | ○ | ★牛乳　鶏肉<br>いわしすり身<br>豆腐　赤みそ<br>大豆　豚肉<br>油揚げ　白みそ | 米　もち米<br>もちきび　パン粉(乾)<br>でんぷん　砂糖<br>★刻みアーモンド<br>★アーモンド(粉)<br>板こんにゃく<br>じゃがいも | しょうが　長ねぎ<br>にんじん　こまつな<br>もやし　だいこん | 673 kcal<br>31.9 g |
| 4<br>水 | ちゅうか<br>まぜごはん | はるまき | やさいのごまずあえ<br>ちゅうかふうコーンスープ | ○ | ★牛乳　鶏肉<br>豚肉　ベーコン<br>★卵 | 米　米ぬか油<br>砂糖　ごま油<br>緑豆はるさめ<br>でんぷん　はるまきの皮<br>なたね油　★白いりごま | にんじん　干し椎茸<br>たけのこ　こまつな<br>もやし　はくさい<br>たまねぎ　冷凍コーン<br>クリームコーン | 663 kcal<br>24.8 g |
| 5<br>木 | なかだまい<br>ごはん | にくじゃが | ちりめんゆずふりかけ<br>だいこんのみそしる | ○ | ★牛乳　ひじき<br>ちりめんじゃこ<br>粉かつお　豚肉<br>油揚げ　白みそ<br>赤みそ　木綿豆腐<br>生わかめ | 米　★白いりごま<br>砂糖　糸こんにゃく<br>じゃがいも | ★ゆず　たまねぎ<br>にんじん　干し椎茸<br>さやいんげん<br>だいこん | 620 kcal<br>25.0 g |
| 6<br>金 | やきカレーパン | | キャロットソースサラダ<br>キャベツのとうにゅうスープ | ○ | ★牛乳　豚肉<br>ベーコン　★調製豆乳 | ★ミルクパン<br>米ぬか油　でんぷん<br>小麦粉　パン粉(乾)<br>砂糖 | にんじん　たまねぎ<br>キャベツ　こまつな<br>きゅうり　冷凍コーン | 602 kcal<br>24.1 g |
| 9<br>月 | じゃこいり<br>ゆかりごはん | わふうハンバーグ<br>きのこソースかけ | やさいのおかかあえ<br>いなかじる | ○ | ★牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>豚肉　絞り豆腐<br>★卵　糸けずり節<br>油揚げ　白みそ<br>赤みそ | 米　パン粉(生)<br>米ぬか油　砂糖<br>でんぷん　じゃがいも | たまねぎ　しょうが<br>しめじ　えのきたけ<br>こまつな　にんじん<br>もやし　ごぼう<br>だいこん　長ねぎ | 616 kcal<br>30.0 g |
| 10<br>火 | チキンクリームライス | | カリカリまめサラダ<br>きよみオレンジ | ○ | ★牛乳　★調理用牛乳<br>鶏肉　大豆<br>ちりめんじゃこ | アルファ化米<br>米ぬか油　小麦粉<br>★バター　砂糖<br>ワンタンの皮<br>なたね油　ごま油 | たまねぎ<br>マッシュルーム(水煮)<br>にんじん　ピーマン<br>キャベツ　きゅうり<br>★清見オレンジ | 616 kcal<br>23.7 g |
| 12<br>木 | とりごぼう<br>たきこみ<br>ごはん | ししゃもの<br>いそべあげ | やさいのごまあえ<br>ごもくじる | ○ | ★牛乳　鶏肉<br>★ししゃも　★卵<br>あおのり　油揚げ<br>木綿豆腐 | 米　砂糖<br>小麦粉　なたね油<br>★白いりごま<br>★白すりごま | しょうが　ごぼう<br>にんじん　こまつな<br>もやし　だいこん<br>えのきたけ　しめじ<br>はくさい　長ねぎ | 577 kcal<br>27.3 g |
| 13<br>金 | スパゲッティアラビアータ | | フレンチサラダ<br>とうふブラウニー | ○ | ★牛乳　ベーコン<br>★ピザチーズ<br>絹ごし豆腐 | スパゲッティ<br>オリーブ油　米ぬか油<br>★バター　小麦粉<br>砂糖　はちみつ<br>粉糖 | にんにく　たまねぎ<br>にんじん<br>ホールトマト缶<br>トマトピューレ<br>パセリ　セロリー<br>キャベツ　きゅうり<br>冷凍コーン | 683 kcal<br>21.2 g |
| 16<br>月 | むぎごはん | ヤンニョム<br>チキン | ナムル<br>とうふとわかめのたまごスープ | ○ | ★牛乳　鶏肉<br>生わかめ　絹ごし豆腐<br>★卵 | 米　大麦<br>でんぷん　なたね油<br>砂糖　米ぬか油<br>ごま油<br>★白いりごま | にんにく　しょうが<br>もやし　こまつな<br>にんじん　えのきたけ<br>たまねぎ　葉ねぎ | 628 kcal<br>25.2 g |
| 17<br>火 | アップル<br>ビスキュイ<br>トースト | こめこの<br>クリームシチュー | まめまめサラダ | ○ | ★牛乳　★卵<br>鶏肉　大豆<br>★調理用牛乳　金時豆<br>★生クリーム<br>★ピザチーズ | ★食パン　★バター<br>砂糖　米粉<br>★アーモンド(粉)<br>小麦粉　じゃがいも<br>米ぬか油　ごま油 | りんごジャム<br>たまねぎ　にんじん<br>マッシュルーム(水煮)<br>しめじ　はくさい<br>キャベツ　きゅうり | 655 kcal<br>24.9 g |
| 18<br>水 | にくどうふどん | | しおごまあぶらキャベツ<br>だいこんごじる | ○ | ★牛乳　焼き豆腐<br>豚肉　焼き竹輪<br>油揚げ　大豆<br>赤みそ　白みそ | 米　米ぬか油<br>糸こんにゃく<br>なたね油　砂糖<br>でんぷん　ごま油<br>さといも<br>板こんにゃく | たまねぎ　にんじん<br>たけのこ<br>冷凍グリンピース<br>キャベツ　だいこん<br>しめじ　ごぼう | 648 kcal<br>29.5 g |
| 19<br>木 | こまつな<br>ピラフ | スパニッシュ<br>オムレツ | ビーンズスープ | ○ | ★牛乳　ベーコン<br>★卵<br>★ピザチーズ<br>白いんげんまめ<br>レンズまめ | 米　★バター<br>米ぬか油　じゃがいも<br>オリーブ油　砂糖 | たまねぎ　にんじん<br>冷凍コーン　こまつな<br>にんにく　キャベツ<br>冷凍えだまめ<br>パセリ | 605 kcal<br>24.8 g |
| 20<br>金 | うすい　こんだて<br>しょうがみぞれつけうどん | | やさいのゆずかあえ<br>じゃがいももち | ○ | ★牛乳　鶏肉<br>油揚げ　★ピザチーズ | うどん　ごま油<br>砂糖　でんぷん<br>じゃがいも　なたね油 | 長ねぎ　しめじ<br>にんじん　干し椎茸<br>だいこん　こまつな<br>しょうが　もやし<br>えのきたけ　★ゆず | 626 kcal<br>21.6 g |
| 21<br>土 | スパイシーカレーライス | | ジュリアンヌスープ<br>いちご | ジョア | ★ジョア　豚肉<br>ベーコン | 米ぬか油　じゃがいも<br>★バター　小麦粉<br>アルファ化米<br>砂糖 | にんにく　しょうが<br>にんじん　たまねぎ<br>セロリー<br>冷凍グリンピース<br>キャベツ　こまつな<br>いちご | 566 kcal<br>19.5 g |
| 25<br>水 | はちおうじラーメン | | はくさいのピリピリ<br>マーラーカオ | ○ | ★牛乳　豚肉<br>★卵　★調理用牛乳 | 蒸し中華めん<br>米ぬか油　ごま油<br>砂糖　小麦粉 | しょうが　干し椎茸<br>にんじん　キャベツ<br>もやし　長ねぎ<br>たまねぎ　にら<br>はくさい　こまつな<br>にんにく | 602 kcal<br>21.8 g |
| 26<br>木 | ごこくごはん | さばのみそに | ひじきサラダ<br>けんちんじる | ○ | ★牛乳　さば<br>赤みそ　ひじき | 米　もち米<br>黒米　もちきび<br>大麦　もちあわ<br>でんぷん　砂糖<br>米ぬか油　ごま油<br>じゃがいも<br>板こんにゃく | しょうが　だいこん<br>キャベツ　にんじん<br>もやし　たまねぎ<br>ごぼう　長ねぎ | 587 kcal<br>24.7 g |
| 27<br>金 | ひのっこシェフコンテスト　じゅしょうさくひん　こんだて<br>トマトとれんこんの<br>いろどりガパオライス | | じゃことキャベツのサラダ<br>サイダーポンチ<br>（こめこマカロニいり） | ○ | ★牛乳　★卵<br>豚肉<br>ちりめんじゃこ | 米　米ぬか油<br>砂糖　米粉マカロニ | にんにく　しょうが<br>たまねぎ　れんこん<br>ピーマン　赤ピーマン<br>トマト　キャベツ<br>きゅうり　冷凍コーン<br>にんじん　黄桃缶<br>みかん缶　りんご缶 | 645 kcal<br>24.9 g |

※都合により、献立および食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

★印はアレルギー除去対応食品です。

## 【ひとことメモ】

【児童のみなさんへ】

**今月の給食目標**
**食事のマナーを確認しよう**

２月もまだまだ寒い日が続きます。風邪などをひかないように、手洗い・うがいをしっかりしましょう。皆さんが成長したり、いつも元気に過ごしたりするためには、「睡眠」、「バランスの良い食事」、「運動」が大切です。まず、毎日たくさん寝ることで体を休ませることができ、次の日も元気に過ごすことができます。また、早寝早起きをすることで、生活リズムを整えることができます。そして、朝、昼、夕の３回の食事でバランスよく何でも食べることで、丈夫な体を作ることができます。特に、朝ごはんを食べると、一日を元気にスタートさせることができます。さらに、運動をすることで疲れにくくけがをしにくい体を作ったり、心をすっきりさせたりすることができます。ぜひこの３つを意識して生活してみましょう。今月の給食も皆さんからのリクエストが多かったメニューをたくさん取り入れました。毎日の給食を楽しみにしていてくださいね。

【保護者の皆様へ】

***3日（火）節分　こんだて***

２月３日は節分です。この日には邪気や災いを追い払うために豆まきをしたり、いわしの頭を柊の葉に刺して飾ったりする風習があります。そこで、この日の給食では、大豆を入れた節分汁や、いわしのすり身を使ったいわしのさんが焼きを作ります。

***5日（木）仲田米ごはん***

この日の給食には、５年生が田植えして収穫した「仲田米」を使います。５年生に感謝して、全校でおいしくいただきます。

***6日（金）焼きカレーパン***

平成２５年１１月「ニッポン全国ご当地おやつランキング」で「ひののめぐみ焼きカレーパン」が準グランプリを獲得しました。この日の給食では、仲田小学校オリジナルの焼きカレーパンを作ります。豚ひき肉、人参、玉ねぎを炒めて作ったカレーミートを、手作業でパンに一つ一つはさみ、スチームコンベクションオーブンで焼きます。パンのカリッとした食感や、カレーミートのコクのある味わいを楽しめるように作ります。

***２０日（金）雨水　こんだて***

２月１９日から３月頃までは、「雨水」に当たります。雨水とは、二十四節気の一つで、降る雪が雨へと変わり、雪解けが始まる頃のことです。そこで、大根おろしを使った「生姜みぞれつけうどん」を作ります。

***２７日（金）　ひのっ子シェフコンテスト　受賞作品　こんだて***

「トマトとれんこんの彩りガパオライス」は、今年度開催された「ひのっ子シェフコンテスト」で「栄養士・給食調理員が選んだ特別賞」に選ばれた作品です。日野第一小学校の６年生が考案しました。トマト、ピーマン、れんこんなど様々な野菜が入った一品です。

**★今月使用予定の日野産食材★**
こまつな　　だいこん
黒米
心を込めて育ててくださった
農産物をおいしくいただきます。