

# 2月分予定献立表

令和7年度(2025年度)

日野市立滝合小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとくち メモ	エネルギー たんぱく質
2月 2日	ごはんとうふのちゅうかに はるさめサラダせとか	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、えび、うずらたまご	ごめ、ひまわりあぶら、さんおんとう、でんぶん、こまあぶら、はるさめ、じょうはくとう、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、きくらげ、たけのこ、はくさい、ねぎ、グリンピース、もやし、こまつな、きゅうり、せとか	2/3 せつぶんこんだて 「節分献立」 がつ か せつぶん 2月3日は節分です。	595 kcal 25.6 g
3月 3火	ごはんいわしのかばやき だいすとひじきのあえもの おにかまぼこいりすまじる	○	ぎゅうにゅう、いわし、ひじき、だいす、とうふ、かまぼこ	ごめ、でんぶん、だいすあぶら、さんおんとう、ひまわりあぶら、じょうはくとう	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、えのきだけ、ほうれんそう、ねぎ	せつぶん 節分には、豆まきをしたり、いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に置いたりする風習があります。豆とひいらぎの葉っぱのトゲ、いわしのにおいは、鬼を払い払うと言われています。	601 kcal 23.7 g
4月 4水	けんちんうどん おかもちいちご	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、おかもち、とうふ、チーズ	うどん、こまあぶら、さといも、でんぶん、だいすあぶら、じょうはくとう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、ほししいたけ、ねぎ、いちご	571 kcal 20.6 g	
5月 5木	カレーピラフ まめとじゃこのカリカリあげ はくさいのクリームスープ	○	ぎゅうにゅう、ハム、だいす、ひよこまめ、にぼし、とりにく、とうにゅう、なまクリーム	ごめ、ひまわりあぶら、さつまいも、でんぶん、だいすあぶら、こま、じょうはくとう、ごめこ	たまねぎ、にんじん、コーン、グリンピース、えのきだけ、しめじ、しょうが、はくさい、こまつな	603 kcal 23.7 g	
6月 6金	ダイスチーズパン ミラノ風うカツレツ バジルサラダ ABCスープ	○	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、チーズ、ベーコン、ぶたにく	ダイスチーズパン、こむぎこ、かんそうパンこ、だいすあぶら、オリーブオイル、はちみつ(国産品)、ひまわりあぶら、じょうはくとう、マカロニ	にんにく、たまねぎ、トマトかんづめ(ダイス)、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、ほうれんそう	604 kcal 30.1 g	
9月 9月	ごはんさばのてりやき ほうれんそうのおひたしごじる	○	ぎゅうにゅう、さば、かつおぶし、あぶらあげ、しろみそ、だいす	ごめ、さんおんとう、こま、さといも	しょうが、もやし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、こんにゃく、ばんのうねぎ	2/6 せかい あじ ～世界の味めぐり～ 「イタリア」 がつむいか 2月6日に、ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックが開幕します。オリンピックにちなんで、イタリアの料理を紹介します。	563 kcal 27.4 g
10月 10火	スペゲッティアラビアータ コーンサラダ ブルーベリーケーキ	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、たまご	スペゲティ、オリーブオイル、ひまわりあぶら、さんおんとう、じょうはくとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマトかんづめ(ダイス)、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、ブルーベリー	700 kcal 23.7 g	
12月 12木	ごはんししゃものからあげ きりほしだいこんのごまあえみそしる	○	ぎゅうにゅう、ししゃも、あぶらあげ、しろみそ、あかもそ	ごめ、でんぶん、だいすあぶら、じょうはくとう、ひまわりあぶら、こま、あぶら、ごま、じゃがいも	きりほしだいこん、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな	563 kcal 23.8 g	
13月 13金	やさいごろごろミートソースライス わかめサラダ かんペイ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろみそ、わかめ	ごめ、おおむぎ、ひまわりあぶら、バター、じょうはくとう、マヨネーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、だいこん、トマト、キャベツ、きゅうり、レモン、かんペイ	563 kcal 22.8 g	
16月 16月	ごはんしそひじきふりかけ ぶりだいこん あんかけじる	○	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、しらすほし、ぶり、とりにく、ちくわ、あぶらあげ	ごめ、ひまわりあぶら、さんおんとう、こま、でんぶん、だいすあぶら、干しうどん(乾)	しょうが、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな	593 kcal 24.5 g	
17月 17火	ごはんちぐさやき れんこんのきんぴら ふゆやさいのすまじる	○	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、とうふ、かまぼこ	ごめ、ひまわりあぶら、じょうはくとう、さんおんとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほうれんそう、れんこん、こんにゃく、さやいんげん、だいこん、しめじ、はくさい、ねぎ	2/10 ねんせいたきあい 「6年生滝合プロジェクト」 ねんせい たきあい 6年生が滝合プロジェクトで、日野市の特産品である「トマト」と「ブルーベリー」を使ったオリジナルレシピを考えました！詳しくは、お昼の放送で紹介します。	531 kcal 23.1 g
18月 18水	こまつなのドライカレー じゃこいりわかめサラダ いちご	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、わかめ、ちりめんじゃこ	ごめ、おおむぎ、ひまわりあぶら、バター、こむぎこ、じょうはくとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、こまつな、キャベツ、きゅうり、いちご	552 kcal 19.4 g	
19月 19木	みそラーメン やきぎょうざ ほんかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかもそ、ぶたにく	ちゅうかめん、ひまわりあぶら、こまあぶら、ぎょうざのかわ、でんぶん、こむぎこ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、だいすもやし、もやし、コーン、ねぎ、にら、キャベツ、ほんかん	531 kcal 27.3 g	
20月 20金	パインパン マカロニいりクリームシチュー だいこんとコーンのサラダ	○	ぎゅうにゅう、とりにく、なまクリーム	パインパン、ひまわりあぶら、じゃがいも、マカロニ、バター、こむぎこ、ごまあぶら、さんおんとう	セロリ、たまねぎ、にんじん、パセリ、だいこん、こまつな、コーン	593 kcal 21.1 g	
24月 24火	ターメリックライスのホワイトソースかけ はくさいのマリネ せとか	○	ぎゅうにゅう、とりにく、いか、なまクリーム	ごめ、おおむぎ、ひまわりあぶら、バター、こむぎこ、オリーブオイル、じょうはくとう	たまねぎ、グリンピース、はくさい、だいこん、だいこんのは、とうもろこし(冷凍)、あかビーマン、せとか	2/18 「いちごのたべくら食べ比べ」 いちごは、品種によって、甘さや酸っぱさ、香りや形が違います。今回は、2種類のいちごを出します。よく見て、よく味わって、食べてみてくださいね！	578 kcal 25.0 g
25月 25水	ごはんいかフライ ゆでやさいのごまあえ さつまいものみそしる	○	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、しろみそ、あかもそ	ごめ、こむぎこ、かんそうパンこ、なまパンこ、だいすあぶら、さんおんとう、ごま、ひまわりあぶら、さつまいも	もやし、にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	654 kcal 26.4 g	
26月 26木	パンブキンパン ボトフ オニオンドレッシングサラダ みかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ワインナー、いんげんまめ	パンブキンパン、じゃがいも、ひまわりあぶら、じょうはくとう	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、こまつな、きゅうり、みかん	572 kcal 20.2 g	
27月 27金	マーボーどん もやしとこまつなのナムル デコポン	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかもそ、とうふ	ごめ、おおむぎ、ひまわりあぶら、じょうはくとう、でんぶん、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、にら、もやし、こまつな、デコポン	568 kcal 26.0 g	