

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	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、えひ、うすらたまご	こめ、ひまわりあぶら、さんおんと、でんぶん、ごまあぶら、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、グリーンピース、もやし、こまつな、きゅうり、せとか	2/3 「 <u>節分献立</u> 」 2月3日は節分です。	595 kcal 25.6 g
3火	ごはん いわしのかばやき だいずとひじきのあえもの おにかまぼこいりすましじる	○	ぎゅうにゅう、いわし、ひじき、だいず、とうふ、かまぼこ	こめ、でんぶん、だいずあぶら、さんおんと、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、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	節分には、 <u>豆まき</u> をしたり、いわしの <u>頭</u> をひいらぎの枝にさして玄關に置いたりする風習があります。 <u>まめ</u> とひいらぎの <u>葉</u> っぱのトゲ、	601 kcal 23.7 g
4水	けんちんうどん おからもち いちご	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、おから、とうにゅう、チーズ	うどん、ごまあぶら、さといも、でんぶん、だいずあぶら、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	いわしのおいは、 <u>鬼</u> を追い払うと言われて	571 kcal 20.6 g
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、だいず、ひよこまめ、にほし、とりにく、とうにゅう、なまクリーム	こめ、ひまわりあぶら、さつまいも、でんぶん、だいずあぶら、ごま、じょうはくとう、こめこ	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、えのきたけ、しめじ、しょうが、はくさい、こまつな	います。	603 kcal 23.7 g
6金	ダイスチーズパン ミラノふうカツレツ 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、だいずあぶら、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	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、だいず	こめ、さんおんと、ごま、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 「 <u>世界の味めぐり</u> 」 「 <u>イタリア</u> 」 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	563 kcal 27.4 g
10火	スパ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	スパゲティ、オリーブオイル、ひまわりあぶら、さんおんと、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	す。 イタリア料理は、 2025年12月にユネスコ無形文化遺産に登録 されました。	700 kcal 23.7 g
12木	ごはん ししゃものからあげ きりぼ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、あかみそ	こめ、でんぶん、だいずあぶら、じょうはくとう、ひまわりあぶら、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	きりぼしだいこん、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 かんべい	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろみそ、わかめ	こめ、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、かんべい	す。 イタリア料理は、 2025年12月にユネスコ無形文化遺産に登録 されました。	563 kcal 22.8 g
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、しらすぼし、ぶり、とりにく、ちくわ、あぶらあげ	こめ、ひまわりあぶら、さんおんと、ごま、でんぶん、だいずあぶら、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火	ごはん ちぐさやき れんこんのきんぴら ぶゆやさいのすましじる	○	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、とうふ、かまぼこ	こめ、ひまわりあぶら、じょうはくとう、さんおんと、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 「 <u>6年生滝合プロジェクト</u> 」 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	531 kcal 23.1 g
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	こめ、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	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。	552 kcal 19.4 g
19木	みそラーメン やきぎょうざ ぼんかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ、ぶたにく	ちゅうかめん、ひまわりあぶら、ごまあぶら、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、だいずもやし、もやし、コーン、ねぎ、にら、キャベツ、ぼんかん		531 kcal 27.3 g
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	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火	ターメリック味の和伊ソスがけ 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	こめ、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、グリーンピース、はくさい、だいこん、だいこんのは、とうもろこし(ゆ-冷凍)、あかピーマン、せとか	2/18 「 <u>いちごの食べ比べ</u> 」 いちごは、品種によって、甘さや酸っぱさ、香りが形が違いますが、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、あかみそ	こめ、こむぎこ、かんそうパンこ、なまパンこ、だいずあぶら、さんおんと、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木	パンプキンパン ポトフ 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、ウインナー、いんげんまめ	パンプキンパン、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金	マーボーどん もやしとこまつなのナムル デコボン	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ、とうふ	こめ、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、デコボン		568 kcal 26.0 g