

れいわ8ねん2月よていこんだてひょう

日野市立東光寺小学校

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	使用食品とその働き			エネルギー たんぱく質	一口メモ
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力の元になる		
2月	きつねごはん	ひじきとれんこんののしやき アーモンドあえ もずくのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、ひじき、もずく、みそ、かつおぶし	しょうが、にんじん、れんこん、ながねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、はくさい	こめ、さとう、ごま、パンこ、かたくりこ、アーモンド	554 kcal 24.1 g	山梨県 ベジ活350 両手山盛りいはいを習慣に 1杯350gの野菜を食べよう
3火	いわしのかばやきどん	さわにわん きなこまめ	牛乳	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく、かつおぶし、だいす、きなこ	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、いとみつば	こめ、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	571 kcal 25.6 g	ひのっ子シェフ コンテスト 受賞献立
4水	チリドック	●たくあんサラダ ☆フルーツポンチ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、おから、レンズまめ、チーズ、ウィンナー	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、たくあん、パイナップル、もも、みかん	ミルクパン、あぶら、さとう	590 kcal 22.8 g	2月10日のトマトとれんこんのいろどりガパオライスは、今年度のひのっ子シェフコンテストで、栄養士・調理員が選ぶ特別賞を受賞した、日野第一小学校児童の料理です。
5木	ごはん ●たくあんふりかけ	なまあげのちゅうかに ワンタンスープ	牛乳	ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく、あつあげ、みそ、わかめ、とんこつ、さばぶし	たくあん、にんにく、しょうが、ながねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、チングンサイ、もやし	こめ、あぶら、ごま、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ワンタンのかわ	572 kcal 27.9 g	食べたい給食 ランキング
6金	シーフード スペゲッティ	ジャーマンポテト シュガーアーモンド	牛乳	ぎゅうにゅう、ベーコン、ツナ、いか、チーズ、フランクフルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、エリンギ、トマト、トマト、パセリ、セロリー、コーン	スペゲッティ、オリーブオイル、あぶら、さとう、バター、こむぎこ、じゃがいも、アーモンド	641 kcal 26.1 g	給食委員会の取り組みとして、全校児童に食べたい給食のアンケートを実施しました。その中で人気が高かった1位から3位までのメニューを今月の献立に入れました。料理名の横に☆を付けています。
7土	●☆カレーライス ●とうこうじたくあん のふくじんづけ	カリカリまめサラダ	ミルヒ	ぶたにく、チーズ、きざみこぶ、だいす	にんにく、たまねぎ、にんじん、マンゴチャツネ、たくあん、キャベツ、もやし、きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも、はちみつ、バター、こむぎこ、さとう、かたくりこ、オリーブオイル、ごまあぶら	633 kcal 20.3 g	☆主食おかず部門☆ 1位揚げパン 2位ヤンニョムチキン 3位カレーライス
10火	トマトとれんこんの いろどり ガパオライス	ピクルス サモサ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、ツナ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、れんこん、ピーマン、トマト、きいろピーマン、きゅうり、だいこん	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう、ぎょうざのかわ、じゃがいも、こむぎこ	633 kcal 24.3 g	☆デザート飲み物部門☆ 1位フルーツポンチ 2位冷凍みかん 3位フローズンヨーグルト
12木	むぎごはん	あかうおのうめに きりぼしだいこんのいりに さつまいものみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう、あかうお、とりにく、あぶらあげ、わかめ、みそ、かつおぶし	しょうが、うめぼし、きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	こめ、おおむぎ、さとう、あぶら、こんにゃく、さつまいも	551 kcal 24.3 g	2月の給食目標 マナーを守って 楽しく食べよう
13金	☆にしょくあげパン	スペニッシュオムレツ かぶのスープ	牛乳	ぎゅうにゅう、きなこ、ベーコン、たまご、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、かぶ	ミルクパン、あぶら、さとう、グラニューとう、じゃがいも	648 kcal 25.8 g	みんなが気持 ちよく食事がで きるように、マ ナーを守って食 べましょう。自 分が食べ終わっ ても、片付けの 時間まで静かに 待ちましょう。食 事中の会話は 内容を選んで話 しましょう。座 って落ち着いて 食べましょう。
16月	バラかきあげどん	のりあえ だいこんとあつあげのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう、いか、のり、あつあげ、わかめ、みそ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、コーン、もやし、キャベツ、こまつな、だいこん、はくさい、えのきたけ	こめ、さつまいも、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	551 kcal 19.4 g	今月の 日野産食材
17火	●たくあん入り チャーハン	なまあげとポテトのチリソース はくさいとたまごのスープ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、たまご	しょうが、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、たくあん、にんにく、はくさい、もやし、えのきたけ	こめ、ごまあぶら、あぶら、じゃがいも、かたくりこ、じょうしんこ、さとう	599 kcal 21.4 g	・大根 ・小松菜 ・東光寺たくあん ・米
18水	しらすチーズトースト	バジルサラダ ふゆやさいのシチュー	牛乳	ぎゅうにゅう、しらす、チーズ、とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、はくさい、かぶ、にんじん、ブロッコリー	ミルクパン、オリーブオイル、あぶら、さとう、じゃがいも、バター、こむぎこ	661 kcal 28.4 g	東光寺たくあんを 使った料理には ●をつけています。
19木	ごはん	さばのみそに かいそうとこんにゃくのあえもの かんこくふうにくじやが	牛乳	ぎゅうにゅう、さば、みそ、かいそう、かつおぶし、ぶたにく	しょうが、こまつな、もやし、キャベツ、にんにく、にんじん、たまねぎ、あかピーマン、ながねぎ、さやえんどう、とうがらし	こめ、さとう、こんにゃく、ごまあぶら、ごま、あぶら、じゃがいも、しらたき、ごま	643 kcal 28.7 g	
20金	みそラーメン	あつあげのなんばんだれがけ	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、あつあげ	しょうが、しいたけ、にんじん、キャベツ、もやし、ながねぎ、とうもろこし、たまねぎ、きいろピーマン	ちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら、ごま、さとう、かたくりこ	582 kcal 27.6 g	
24火	●とうこうじ たくあん入り ビビンバ	ししゃものパリパリあげ ☆れいとうみかん	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、ししゃも	にんにく、しょうが、ほししいたけ、たけのこ、たくあん、にんじん、もやし、こまつな、れいとうみかん	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、はるまきのかわ、こむぎこ	589 kcal 25.1 g	
25水	●とうこうじたくあん のまぜごはん	ほっけのしおやき ごまあえ いもだんごじる	牛乳	ぎゅうにゅう、かつおぶし、しおこんぶ、ほっけ、あぶらあげ、とりにく、こんぶ	たくあん、こまつな、りょくとうもやし、キャベツ、コーン、ごぼう、だいこん	こめ、おおむぎ、ごまあぶら、ごま、さとう、じゃがいも、かたくりこ、あぶら	559 kcal 26.2 g	
26木	ごはん	☆ヤンニョムチキン だいすもやしのナムル かきたま汁	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、たまご、さばぶし	にんにく、しょうが、だいすもやし、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、ながねぎ、こまつな	こめ、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら	584 kcal 24.6 g	
27金	たまごとじうどん	あおのりだいすポテト ☆フローズンヨーグルト	牛乳	ぎゅうにゅう、ちくわ、あぶらあげ、たまご、かつおぶし、こんぶ、だいす、あおのり、フローズンヨーグルト	はくさい、こまつな、ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ながねぎ	うどん、あぶら、かたくりこ、じゃがいも	652 kcal 25.6 g	

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

Copyright © 2021 TOKOJI Elem Sch. All rights Reserved.