

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		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	 両手山盛りいっぱいを目安に1日350gの野菜を食べてよう
3火	いわしのかばやきどん	さわにわん きなこめめ		ぎゅうにゅう, いわし, ぶたにく, かつおぶし, だいず, 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	
4水	チリドック	●たくあんサラダ ☆フルーツポンチ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, おから, レンズまめ, チーズ, ウィナー	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	ひのっ子シェフコンテスト 受賞献立 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 ワントンスープ		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, チンゲンサイ, もやし	こめ, あぶら, ごま, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, ワントンのかわ	572 kcal 27.9 g	
6金	シーフード スパゲッティ	ジャーマンポテト シュガーアーモンド		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, コーン	スパゲッティ, 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	食べたい給食ランキング 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		ぶたにく, チーズ, きざみこぶ, だいず	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	
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		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, 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	☆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 ☆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		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, こんにやく, さつまいも	551 kcal 24.3 g	
13金	☆にしよくあげパン	スパニッシュオムレツ かぶのスープ		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	2月の給食目標 マナーを守って 楽しく食べよう 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よう。食事会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よう。
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		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	
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		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, しょうしんこ, さとう	599 kcal 21.4 g	今月の 日産食材 ・大根 ・小松菜 ・東光寺たくあん ・米 東光寺たくあんを使った料理には●をつけています。
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		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	
19木	ごはん	さばのみそに かいそうとこんにやくのあえもの かんこくふうにくじゃが		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, こんにやく, ごまあぶら, ごま, あぶら, じゃがいも, しらす, たけ, ごま	643 kcal 28.7 g	今月の 日産食材 ・大根 ・小松菜 ・東光寺たくあん ・米 東光寺たくあんを使った料理には●をつけています。
20金	みそラーメン	あつあげのなんばんだれがけ		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		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, ぼししいたけ, 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, ごまあぶら, はるまきのかわ, こむぎこ	589 kcal 25.1 g	今月の 日産食材 ・大根 ・小松菜 ・東光寺たくあん ・米 東光寺たくあんを使った料理には●をつけています。
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		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 だいずもやしのナムル かきたま汁		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, だいずもやし, 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	今月の 日産食材 ・大根 ・小松菜 ・東光寺たくあん ・米 東光寺たくあんを使った料理には●をつけています。
27金	たまごとじうどん	あおのりだいずポテト ☆フロズンヨーグルト		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, だいず, あおのり, フロズンヨーグルト	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.