



| 日 | 曜日 | こんだてめい | | 牛乳 | 使用食品とその働き | | | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) | 一口メモ |
|----|----|-----------------------------|---|----|--|---|---|---------------------------------|---|
| | | しゅしょく | しゅさい・ふくさい デザート | | 血や肉や骨になる | 熱や力の元となる | 体の調子を整える | | |
| | | | | | 赤い仲間 | 黄色の仲間 | 緑の仲間 | | |
| 2 | 月 | こぎつねごはん | さばのてりやき ちくぜんに | | 牛乳 鶏肉 油揚げ さば 鶏肉 | 米 植物油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも | にんじん にんにく しょうが ごぼう | 593 28.3 | 3日(火) 節分献立 3日はいわしをか ば焼きにしてごは んにのせ、すまし 汁には鬼のかま ぼをうかべま す。鬼を食べて鬼 を追払い、一年 の無病息災を願 いたいですね。 |
| 3 | 火 | いわしの かばやきどん | はくさいのおかかあえ おにのすましじる | | 牛乳 いわし かつお節 かまぼこ 豆腐 | 米 上新粉 かつくり粉 植物油 砂糖 | しょうが はくさい こまつな にんじん もやし えのきたけ ねぎ | 576 23.7 | |
| 4 | 水 | たかな チャーハン | タイピーエン きなこまめ | | 牛乳 豚肉 うずら卵 豚肉 いか 大豆 きな粉 脱脂粉乳 | 米 植物油 ごま油 はるさめ 砂糖 | にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ たかな漬 玉葱 もやし キャベツ きくらげ | 564 24.2 | |
| 5 | 木 | おかかスー プ ちゃづけ | おやこやき きりぼしだいこんのいりに みかん | | 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 鶏肉 卵 ひじき 油揚げ | 米 押麦 ごま 植物油 砂糖 こんにゃく | にんじん だいこん こまつな 玉葱 椎茸 切干しだいこん みかん | 612 27.3 | |
| 6 | 金 | きびごはん | あつあげのだいこんおろしかけ キャベツとたくあんのあえもの おことじる | | 牛乳 生揚げ かつお節 鶏肉 あずき みそ | 米 きび 砂糖 さといも こんにゃく | しめじ だいこん キャベツ にんじん こまつな たくあん 梅びしお ごぼう ねぎ | 580 25.2 | |
| 9 | 月 | キムタクごはん | やしきしゃも とりにくとひのさんやさいの えいようなべ ヨーグルトアップルソース | | 牛乳 ベーコン ししゃも こんぶ 鶏肉 豆腐 こんぶ ヨーグルト | 米 米粒麦 植物油 ごま しらたき 砂糖 | にんじん キムチ たくあん はくさい えのきたけ こまつな ねぎ レモン りんご | 516 21.5 | |
| 10 | 火 | きつねうどん | いかのてんぷら | | 牛乳 茎わかめ 鶏肉 油揚げ こんぶ いか 卵 | うどん 植物油 砂糖 上新粉 | キャベツ もやし にんじん 椎茸 ねぎ こまつな | 600 30.2 | 6日(金) 針供養 使えない針を豆 腐などに刺して供 養します。厚揚げ を使っています。 |
| 12 | 木 | ごはん のりのつくだに | ほっけのやきざかな ぶたにくのみそに | | 牛乳 刻みのり ほっけ 豚肉 生揚げ みそ | 米 砂糖 植物油 こんにゃく かつくり粉 | ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが | 598 33.0 | |
| 13 | 金 | コッペパン | キーマカレー にんじンドレッシング サラダ | | 牛乳 豚肉 ひよこまめ | コッペパン オリーブ油 植物油 バター 薄力粉 砂糖 | にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト チャツネ キャベツ コーン | 604 25.1 | |
| 14 | 土 | パエリア | やさいスープ ココアケーキ | | 牛乳 鶏肉 いか えび 鶏肉 豆乳 | 米 バター オリーブ油 植物油 じゃがいも 上新粉 砂糖 粉糖 | にんにく 玉葱 にんじん 青ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム トマト チンゲン菜 コーン パセリ | 568 22.7 | |
| 17 | 火 | あぶたまどん | わかめのあえもの たぬきじる | | 牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 わかめ みそ | 米 砂糖 かつくり粉 植物油 こんにゃく じゃがいも | 玉葱 にんじん 水菜 だいこん もやし ごぼう ねぎ | 607 24.9 | 17日(火)～ 読書旬間 読書旬間に合わ せて『たぬきの糸 車』からたぬき 汁、『スプーンお ばさん』からブ ルーベリージャ ム、パンケーキ を作ります。 |
| 18 | 水 | スパゲッティ ナポリタン | マカロニスー プ パンケーキのブルーベリ ー ジャムかけ | | 牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 卵 牛乳 | スパゲッティ 植物油 マカロニ 薄力粉 上白糖 | にんにく 玉葱 にんじん エリンギ 青ピーマン チンゲン菜 ブルーベリージャム | 524 21.8 | |
| 19 | 木 | ごはん たくあんの きんぴら | さわらのからあげ ごまあえ みそけんちんじる | | 牛乳 さわら 油揚げ 豆腐 みそ | 米 植物油 かつくり粉 上新粉 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも | たくあん しょうが にんにく はくさい もやし にんじん ごぼう しめじ ねぎ | 613 27.4 | |
| 20 | 金 | トマトとレンコンの いろどり ガパオライス | パリパリあぶらあげの サラダ こくとうアーモンド | | 牛乳 豚肉 大豆 油揚げ きな粉 | 米 植物油 砂糖 ごま油 アーモンド 黒砂糖 | にんにく しょうが 玉葱 にんじん れんこん 青ピーマン トマト だいこん もやし 水菜 | 679 28.4 | |
| 24 | 火 | ポテト チーズパン | パンサンスー セレクトフルーツ | | 牛乳 ウィンナー チーズ ハム | パン じゃがいも 植物油 マヨネーズ はるさめ 砂糖 ごま油 | 玉葱 にんじん もやし キャベツ みかん いちご | 575 21.2 | |
| 25 | 水 | ポークビーンズ ライス | わかめとツナのサ ラダ だいこんのなんばんづけ | | 牛乳 大豆 豚肉 ベーコン チーズ 生クリーム わかめ ツナ | 米 バター 植物油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 ごま油 | にんじん 玉葱 グリンピース トマト キャベツ もやし きゅうり だいこん | 681 24.7 | |
| 26 | 木 | タンメン | だいがくいも | | 牛乳 豚肉 ひじき かまぼこ | 中華めん ごま油 植物油 ごま かつくり粉 さつまいも 砂糖 | にんにく しょうが にんじん もやし はくさい 椎茸 ねぎ にら コーン | 609 20.5 | |
| 27 | 金 | ひじきピラフ | こんぶともやしのナムル とうにゅうポタージュスー プ | | 牛乳 ひじき 鶏肉 卵 こんぶ 油揚げ ベーコン 豆乳 | 米 押麦 バター 砂糖 植物油 ごま油 ごま かつくり粉 | 玉葱 青ピーマン もやし にんじん エリンギ コーン | 574 21.0 | |

*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。

2月の給食目標

楽しい雰囲気づくりをしよう

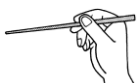
《周りの人が、嫌な気分にならないように、マナーに気を付けて食べましょう》



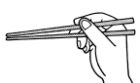
ひのっ子シェフコンテスト

全応募作品27作品中5作品が豊田小学校の児童のものでした。
豊田小からコンテストに参加してくれた児童のレシピを生かした献立を、12月から給食で順次提供してきました。
今月は9日(月)に、豊田小からのコンテスト参加レシピ、「鶏肉と日野産野菜の栄養鍋」(レシピ内容一部改)を実施します。
20日(金)は、一小的児童が考案し、「栄養士・調理員が選ぶ特別賞」を受賞した「トマトとレンコンのいろどりガパオライス」を作ります。
4年生から応募できます。3年生から5年生の皆さんは、来年度応募してみてください。

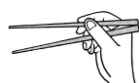
～練習をして、正しく持てるようにしましょう～



えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。