

令和5年



2がつ よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

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		
1	水	こぎつね ごはん	いかのてりやき わかめのあえもの さくらえびのスープ		牛乳 鶏肉 油揚げ いか わかめ 豆腐 えび 卵	米 麦 植物油 砂糖 ごま かたくり粉	にんじん しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	525 29.4	3日(金) 節分献立 いわしはかば焼き にしてごはんにの せ、大豆で煮物を 作ります。鬼はす まし汁に登場しま す。
2	木	ごはん たくあんのきんぴら	ちくぜんに みかん		牛乳 鶏肉 さつま揚げ	米 植物油 砂糖 こんにやく じゃがいも	たくあん しょうが ごぼう にんじん たけのこ しいたけ いんげん みかん	551 20.7	
3	金	いわしの かばやきどん	だいずのにも おにのすましじる		牛乳 いわし 大豆 豚肉 ひじき かまぼこ 豆腐	米 上新粉 かたくり粉 植物油 砂糖 こんにやく	しょうが ごぼう にんじん エリンギ ねぎ	615 26.0	
6	月	ツナサンド パン	りっちゃんのサラダ ポトフ いちご		牛乳 ツナ チーズ ハム 昆布 かつお節 ベーコン 豚肉	パン マヨネーズ砂糖 植物油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン セロリー ブロッコリー いちご	641 28.7	6日(月) りっちゃんのサラダ 読書旬間の開始 日です。“サラダ でげんき”という 本でりっちゃんが 作るサラダを作り ます。動物から教 えてもらった色々 な具の入ったサラ ダです。
7	火	イタリアンふう! トマト×ミルクの とうがんにこみうどん	つきみむし さつまいもの くろみつきなこかけ		牛乳 豚肉 チーズ 卵 きな粉	うどん 砂糖 ごま油 さつまいも 植物油	にんにく たまねぎ にんじん なす しめじ ビーマン トマト とうがん たけのこ しょうが	654 26.9	
8	水	きびごはん	あつあげのとりみそかけ ごまあえ たぬきじる		牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ 油揚げ	米 きび 植物油 かたくり粉 ごま こんにやく さといも 砂糖	ほうれ草 もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ	628 26.2	
9	木	こざかなふりかけ ごはん	れんこんのあまからつくね のりあえ じぶに		牛乳 かつお節 のり ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 卵	米 ごま パン粉 かたくり粉 植物油 砂糖 小麦粉 ふ	にんにく もやし れんこん たまねぎ しょうが こまつな にんじん たけのこ しいたけ ほうれん草	636 29.5	7日(火) イタリアン風! トマト×ミルク の冬瓜にこみう どん
10	金	えびピラフ	たらのレモンやき コーンポテト レンズまめのスープ		牛乳 えび たら 豚肉 レンズ豆	米 オリーブ油 バター じゃがいも 植物油	たまねぎ マッシュルーム レモン コーン にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	520 28.2	
13	月	ちゃめし	ししゃものなんばんやき どさんこおでん		牛乳 ししゃも 卵 昆布 鶏肉 つみれ 竹輪 みそ さつま揚げ うずらの卵	米 上新粉 ごま 砂糖 じゃがいも	だいこん にんじん コーン	573 24.6	
14	火	きのこの スパゲッティ	ふゆのいろどりサラダ ココアケーキ		牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 植物油 片栗粉 砂糖 上新粉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ ビーマン かぶ 白菜 ブロッコリー かぶの葉	675 25.3	ひのつ子シェフコ ンテストで、栄養 士・調理員が選ぶ 特別賞を受賞した 第四小学校6年 生児童のレシピを 給食用にアレンジ し作ります。
15	水	ごはん えのきのつくだに	なまあげとだいこんのにも ぼんかん		牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ	米 砂糖 植物油 こんにやく 片栗粉	えのきたけ しょうが にんじ ん たけのこ しいたけ 大根 いんげん ぼんかん	571 22.5	
16	木	スパイシー カレーパン	いんげんまめのシチュー いちご		牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 生クリーム	パン 植物油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー いちご	623 24.8	
17	金	たかな チャーハン	まめあじのなんばんづけ こんぶだんごスープ		牛乳 豚肉 あじ 鶏肉 ひじき 昆布 卵	米 植物油 砂糖 片栗粉 上新粉 春雨 ごま油	にんにく しょうが たかな たけのこ ねぎ しいたけ 白菜 こまつな	561 24.0	9日(木) 石川県の郷土食 じぶ煮は、小麦粉 でとろみをつけた 鶏肉を野菜と共 に煮ます。 22日(水) 香港料理 香港の日本人学 校で勤務中の高 根澤先生から教 えてもらった香港 焼きそば。どんな 焼きそばかはお 楽しみに!! 28日(火) セレクトジュース 事前にみかん ジュースかりんご ジュースを選びま す。給食委員会 の児童が手伝っ てくれます。
18	土	ハッシュドポーク ライス	コロコロサラダ フルーツミックス		乳酸菌飲料 豚肉 生クリーム	米 バター 植物油 砂糖 小麦粉 ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 大根 きゅうり 黄桃 コーン みかん バイナップル	541 14.3	
20	月	学習発表会の振替休業日のため給食はありません。							
21	火	むぎごはん	さけのてりやき やさいとこんぶのあえもの かすじる		牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	にんにく しょうが ねぎ 大根 きゅうり	533 27.7	22日(水) 香港料理 香港の日本人学 校で勤務中の高 根澤先生から教 えてもらった香港 焼きそば。どんな 焼きそばかはお 楽しみに!! 28日(火) セレクトジュース 事前にみかん ジュースかりんご ジュースを選びま す。給食委員会 の児童が手伝っ てくれます。
22	水	ホンコン 焼きそば	はるまき キャラメルアーモンド		牛乳 豚肉	中華麺 植物油 ごま油 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 アーモンド 砂糖 バター	しゅうが ねぎ もやし にら にんにく たけのこ しいたけ キャベツ	568 21.5	
24	金	ごはん だいずとのりの つくだに	きりぼしだいこんいりたまごやき キャベツのわふうサラダ あんかけじる		牛乳 のり 大豆 豚肉 卵 ツナ 竹輪 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 植物油 うどん	切り干し大根 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 白菜 こまつな	648 28.9	
27	月	スープカレー ライス	はなやさいのガーリックあえ いちご		牛乳 鶏肉	米 植物油 じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー いちご	572 21.4	28日(火) セレクトジュース 事前にみかん ジュースかりんご ジュースを選びま す。給食委員会 の児童が手伝っ てくれます。
28	火	チーズパン	シェパードパイ ハムいりサラダ		牛乳 豚肉 ハム	パン じゃがいも バター 植物油 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり みかんジュースかりんごジュース	541 18.5	

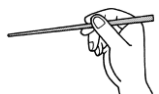
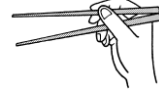
*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

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》

箸を正しく持つことは、マナーの一つです。

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。