

令和2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	体の調子を整える	熱や力の元になる		
					赤い仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
3	月	せつぶん ごはん	いわしのかばやき おかかあえ かきたまじる		牛乳 大豆 いわし かつお節 卵 豆腐	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 植物油 ごま	にんじん 絹さや ほうれん草 しいたけ しょうが もやし えのきたけ ねぎ	597 27.3	3日(月) 節分献立 豆まきに使う大豆 はごはんに、あ ぶったにおいが 魔よけになるとさ れるいわしは蒲 焼にします。
4	火	ちゅうかおこわ	はるまき やさいのナムル みかん		牛乳 鶏肉 豚肉	米 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 植物油 ごま ごま油	小松菜 ほうれん草 しょうが しいたけ たけのこ にんにく キャベツ もやし にんじん みかん	688 22.0	
5	水	たまごとじ うどん	ナッツごぼう		牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 わかめ ちりめんじゃこ	うどん 片栗粉 砂糖 植物油 カシューナッツ ごま	小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう	611 24.4	
6	木	ジャーマンポテト チーズパン	はくさいのスープに りんご		牛乳 ウインナー ベーコン 豚肉 チーズ	パン じゃがいも 植物油 マヨネーズ	にんじん かぶ かぶの葉 たまねぎ セロリー 白菜 りんご	636 23.2	
7	金	ごはん たくあんの びりからいため	あつあげのとりみそかけ やさいソテー たぬきじる		牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋 植物油 ごま油	小松菜 にんじん たくあん キャベツ コーン ごぼう だいこん	630 24.5	4日(火) 立春献立 3日の「節分」の 翌日は「立春」 で、暦の上では、 春の訪れを感じる 日です。中国で は、「春巻き」に春 の野菜を入れて 食べる習慣があ ります。
10	月	ゆかりごはん	にしんのからあげ とりにくとやさいのみそに りんご		牛乳 にしん 鶏肉 さつま揚げ みそ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 植物油 じゃがいも こんにゃく	にんじん ゆかり粉 しょうが たけのこ たまねぎ いんげん りんご	654 23.6	
12	水	ピラフ	キョフテ チョパンサラタス レンズまめのスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆	米 麦 じゃがいも パン粉 砂糖 バター 植物油 オリーブ油	にんじん ビーマン パセリ トマト バジル たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ レモン	636 28.2	
13	木	むぎごはん ひじきふりかけ	やきコロッケのホワイトソースかけ のりあえ こんさいじる		牛乳 ひじき のり 豚肉 卵 大豆 油揚げ みそ	米 麦 じゃがいも 植物油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま バター 植物油	小松菜 にんじん ゆかり粉 たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	691 27.4	
14	金	きのこのスープ スパゲッティ	ツナサラダ ブラウニー		牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン 鶏肉 ツナ 卵 ひじき	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 チョコレート オリーブ油 バター 植物油 アーモンド くるみ	水菜 にんじん ほうれん草 にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ	673 25.5	12日(水) トルコ料理 「ピラフ」は、トル コ風炊き込みご はん「キョフテ」は トルコ風ハンバー グで遊牧民の食 文化を受けてい て、棒状の形が 特徴です。「チョ パンサラタス」は、 日本語では羊飼 いのサラダと呼ば れています。
17	月	ごはん ジチーホワンドゥ	かんこくふうにくじゃが はるさめサラダ		牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 ハム	米 砂糖 白滝 じゃがいも 春雨 植物油 ごま ごま油	万能ねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	626 23.0	
18	火	わふうしょうゆ ラーメン	だいがくいも りんご		牛乳 わかめ 豚肉	中華麺 さつまいも 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 植物油	にんじん にら しょうが ねぎ もやし しいたけ コーン キャベツ りんご	659 20.2	
19	水	さといもとじゃこ のごはん	あじフライ にしょくポテト だいこんのみそじる		牛乳 ちりめんじゃこ あじ 卵 豆腐 みそ	米 里芋 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも 植物油	にんじん しいたけ だいこん ねぎ	623 29.7	
20	木	ちやめし	どさんこおでん こんぶとやさいのソテー		鶏肉 つみれ 竹輪 さつま揚げ うずらの卵 みそ	米 じゃがいも 砂糖 春雨 バター 植物油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ だいこん コーン しょうが もやし	603 22.2	17日(月) ジチーホワン ドゥ 鶏肉と大豆を使っ た中国料理で、ご はんのにのせて食 べます。 21日(金) セレクト給食 ヨーグルトかプリ ンを事前を選び、 当日食べます。 給食委員会の児 童が、どちらにす るか、各クラスに 聞いて回ります。
21	金	カレーライス	キャベツサラダ ヨーグルトかプリン		牛乳 チーズ ヨーグルト 豚肉 卵	米 じゃがいも はちみつ 小麦粉 バター 植物油 砂糖	にんじん たくあん にんにく たまねぎ チャツネ キャベツ きゅうり パプリカ	689 23.1	
25	火	ガーリックトースト レモントースト	タイピーエン ぼんかん		牛乳 うずらの卵 豚肉 かまぼこ いか	パン 砂糖 春雨 バター 植物油 ごま油	にんじん にんにく レモン たまねぎ もやし キャベツ きくらげ ぼんかん	560 23.7	
26	水	キムタクごはん	やきししゃも ごまあえ ユイミータン		牛乳 ししゃも ベーコン 豆腐 卵	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま 植物油	にんじん ほうれん草 もやし キムチづけ たくあん コーン	578 24.5	
27	木	ごはん にんじんそぼろ	いかとポテトのレモンじょうゆ くきわかめのあえもの		牛乳 わかめ 豚肉 いか	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 植物油 ごま油	にんじん レモン だいこん きゅうり もやし	574 22.6	
28	金	ターメリックライスの ホワイトソース かけ	トマトサラダ いちご		牛乳 生クリーム 鶏肉 えび	米 小麦粉 砂糖 植物油 バター オリーブ油	にんじん トマト たまねぎ グリーンピース キャベツ マッシュルーム きゅうり いちご	589 20.1	

*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

楽しく食事をしよう

楽しく食事をするためには、一緒に
食べている人にいやな思いをさせず
に食べることが大切です。ふざけたり、
立ち歩いたり、食事にふさわしく
ないことを話したりしないようにしま
しょう。

「東光寺たくあん」を食べています。

日野駅の北側にある東光寺地区では、明治時代に
練馬だいこんの種子を受け継ぎ、漬物用のだいこんと
して作るようになりました。普通のだいこんに比べ、長
くて細いのが特徴です。ごはんや漬物という食べ方を
しなくなった現在では、2軒の農家しか作っていません
が、今年は、譲ってもらえ給食で使っています。
歯ざわりがよく、ひなびた地元の味を知ってもらえる
良い機会となりました。



