

令和4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	火	ころろがあたまる ほうとうふう にこみうどん	ししやものからあげ さつまいもとくろごまのケーキ		牛乳 豚肉 油あげ みそ ししやも 卵	うどん 植物油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま 小麦粉	ごぼう にんじん 白菜 ねぎ かぼちゃ だいこん しめじ しいたけ こまつな しょうが	645 24. 1	1日(火) 心温まるほうとう 風煮込みうどん 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 した平山小学校6 年生児童のレシ ピを給食用にアレ ンジし作ります。 (今年度は、金 賞・銀賞などはあ りませんでした。)
2	水	ガーリック ライス	とりにくのてりやき ポテトエッグソテー とろとろまめのスープ		牛乳 ベーコン とりにく みそ たまご ひよこ豆 しろいんげん豆	米 バター 植物油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	にんにく マッシュルーム しょうが 万能ねぎ たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ブロッコリー	611 26. 1	
3	木	いわしの かばやきどん	はくさいのおかかあえ あげだいたす すましじる		牛乳 いわし かつお節 大豆 のり かまぼこ	米 上新粉 片栗粉 植物油 砂糖 ふ	しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん えのきたけ ねぎ	650 28. 9	
4	金	ちゅうかおこわ	はるまき もやしとこんぶのナムル みかんかん		牛乳 鶏肉 豚肉 昆布 油揚げ	米 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 植物油 ごま ごま油	しょうが しいたけ たけのこ こまつな にんじん にんにく キャベツ もやし みかん	583 20. 6	
7	月	かいとう ロールパン	ポークビーンズ フルーツミックス		牛乳 大豆 ひよこ豆 豚肉	パン 植物油 じゃがいも 砂糖 バター オリーブ油 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト セロリー パイン 黄桃 みかん	551 22. 1	3日(木) 4日(金) 節分・立春に合わ せた献立にしてい ます。 7日(月) 怪盗ロールパン 読書旬間の開始 日です。“ふしぎ 駄菓子”の銭天 堂”シリーズに出 てくる「怪盗ロー ルパンを食べたい 」というリクエス トがありました。 試作したり、パン 屋さんにも協力し てもらい作りま す。 21日(月) 山形県の郷土食 芋煮はだし汁を 使わずに水で、肉 は牛肉を使いま す。お浸しには名 産の菊を入れます。 25日(金) セレクトジュース 事前にみかん ジュースかリンゴ 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。
8	火	キムタク ごはん	あつあげのとりにみそかけ のりあえ たぬきじる		牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ のり 油揚げ ベーコン	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま 植物油 里芋 こんにゃく	たくあん もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ キムチ	592 25. 7	
9	水	あんかけ やきそば	だいがくいも りんご		牛乳 豚肉 えび うずらの卵	中華麺 ごま油 植物油 片栗粉 さつまいも 砂糖 ごま	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら しいたけ りんご	654 24. 5	
10	木	こぎつね ごはん	いかのとりにやき わかめのあえもの きのこじる		牛乳 鶏肉 いか わかめ みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま 植物油	にんじん しょうが キャベツ きゅうり もやし なめこ ねぎ えのきたけ ほうれん草	511 27. 8	
14	月	パエリア	レタスとトマトのスープ ココアケーキ		牛乳 鶏肉 いか えび ベーコン 卵	米 片栗粉 砂糖 バター オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ トマト レタス マッシュルーム	584 24. 2	
15	火	ごはん えのきのつくだに	なまあげとだいこんのみそに いちご		牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 植物油 こんにゃく 片栗粉	えのきたけ しょうが たけのこ しいたけ だいこん いんげん にんじん いちご	560 22. 4	
16	水	ナン	キーマカレー ポテトのかふうサラダ ヨーグルトアップルソース		牛乳 豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト	ナン オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト チャツネ きゅうり キャベツ りんご レモン	618 25. 1	
17	木	スープ ちゃづけ	とうふいりたまごやき きりぼしだいこんのいりに		牛乳 鮭 卵 鶏肉 豆腐 ひじき 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま 植物油 こんにゃく	にんじん しょうが たけのこ こまつな たまねぎ しいたけ ほうれん草 いんげん きりぼしだいこん	582 25. 1	
18	金	ごはん きんぴらたくあん	わかさぎのなんばんづけ ふゆやさいのもの とうふとわかめのみそじる		牛乳 わかさぎ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 植物油 砂糖 片栗粉 上新粉 里芋	たくあん しょうが ごぼう にんじん だいこん たまねぎ いんげん	537 21. 4	
21	月	ごはん	さばのみそに きくのおひたし いもに		牛乳 さば みそ 牛肉	米 こんにゃく 砂糖 里芋	しょうが 白菜 こまつな 菊の花 ごぼう しめじ まいたけ ねぎ	638 30. 6	
22	火	ちゃめし	どさんこおでん チーズのつつみあげ いちご		牛乳 昆布 鶏肉 つみれ 竹輪 さつま揚げ みそ うずらの卵 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 バター しゅうまいの皮 小麦粉 植物油	だいこん にんじん コーン いちご	613 23. 6	
24	木	たまごとじ うどん	ちゅうかむしパン みかんかん		牛乳 わかめ 鶏肉 卵 油揚げ 豚肉	うどん 植物油 片栗粉 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンツアイ みかん しょうが にんにく	667 25. 4	
25	金	ポテトチーズ パン	はなやさいのガーリックあえ やさいスープ	ジュ ス レ ク ス ト	ウインナー チーズ 鶏肉 ベーコン	パン 植物油 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー カリフラワー セロリー チンゲンツアイ りんごジュース	593 18. 8	
28	月	ごはん	スープカレー わふうサラダ やきりんご		牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	植物油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム だいこん みずな りんご	599 20. 5	

*食品成分表が変更になったため、エネルギーが先月までより、少し低くなっています。

*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》

レシピ紹介 **カレーライス** 《学校のカレーはおいしいとお子さまがいうので、レシピが欲しいとリクエストがありました》

《材量》 小学生5人分

- ・豚肉・・・125g(塩・コショウ・オールスパイス・赤ワインで下味)
- ・にんにく・・・1かけら(みじん切り)
- ・玉葱・・・中2個(スライス)(半量はあめ色になるまで炒める)
- ・にんじん・・・1本弱(厚いいちょう切り)
- ・じゃがいも・・・中2個(厚いいちょう切り)
- ・塩・・・小さじ1杯 ウスターソース・・・小さじ2杯強
- ・はちみつ・・・小さじ1杯弱 マンゴチャツネ・・・小さじ2杯

- ・ルー・・・60g(植物油大さじ1杯強 バター大さじ1杯強、小麦粉大さじ3杯を弱火
じっくり滑らかになるまで炒め、カレー粉小さじ1と4/5を加えて炒める)
 - ・スープ・・・280ml(豚骨とセロリー、パセリなどの香味野菜であくを取りながら煮る)
- 《作り方》
- ・植物油(適宜)で豚肉、にんにく、生の玉葱を炒める。にんじん、じゃがいも、調
味料、スープを加えあくを取りながら煮る。
 - ・ほぼ煮えたら、炒めた玉葱とルーを加え、焦げないように煮る。
- ※1月25日のホームページに写真を掲載しています。

