

# 2月よていこんだてひょう

令和6年度2月(全18回)

日野市立夢が丘小学校

日	曜日	主食	飲み物	献立名	赤の食品群	黄の食品群	緑の食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ひとこと メモ
					血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
3	月	いわしの かばやきどん		アーモンドあえ おによけじる	★牛乳,★いわし,大豆 豚肉,味噌	米,押麦,小麦粉 でんぶん,油,砂糖 ごま,★アーモンド こんにやく,じゃがいも	しょうが,こまつな キャベツ,もやし,にんじん だいこん,長ねぎ	614 26.3	3日 節分献立 今年の節分は2月2日です。一日遅れますが、節分献立として、鰯と豆を使った献立を実施します。 鬼除け汁は最近になって誕生した「季節行事を大切にしながら、時代に合わせて進化した節分の行事食」です。 7つの具材を入れると縁起がよいとされています。
4	火	ちゅうか まぜごはん		はるまき もやしのナムル はるさめスープ	★牛乳,豚肉,鶏肉	米,油,ごま油 春巻きの皮,はるさめ でんぶん,油 こんにやく,砂糖,ごま	しいたけ,にんじん,こまつな しょうが,たけのこ,にら もやし,きゅうり,玉ねぎ,長ねぎ	563 24.4	
5	水	とりとごぼうの ピラフ		ウインナーとやさいのオムレツ スープに	★牛乳,鶏肉,ハム ウインナー ★たまご,豚肉	米,油,★バター じゃがいも,砂糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん 玉ねぎ,にんにく トマトジュース セロリー,キャベツ	620 26.5	
6	木	ごはん		ししゃものごまやき マーボー豆腐 ごまじょうゆあえ	★牛乳,★ししゃも ★たまご,豚肉 豆腐,味噌	米,小麦粉,ごま,油 砂糖,ごま油,でんぶん	しょうが,にんにく,にんじん しいたけ,たけのこ 長ねぎ,にら ブロッコリー,キャベツ	632 30.8	
7	金	ミルクパン		さかなフライ リヨネーズポテト やさいスープ	★牛乳,★さけ ★たまご,ベーコン 鶏肉	★パン,小麦粉 パン粉,油 じゃがいも,★バター	にんじん,玉ねぎ だいこん,キャベツ,こまつな	628 31.8	
10	月	シーフード カレーライス		いろどりサラダ くだもの	★牛乳,鶏肉,★むきえび ★いか,★チーズ	米,油,★バター 小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,マッシュルーム りんご,かぶ,はくさい ブロッコリー,いよかん	571 23.4	
12	水	ガーリック ライス		とりのからあげ クリームスープ コロコロサラダ	★牛乳,ベーコン ★ちりめんじゃこ 鶏肉,ベーコン ★生クリーム	精白米,★バター でんぶん,小麦粉 油,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,だいこん きゅうり,ホールコーン	687 27.7	
13	木	ちくわとだいの パラてんどん		ごまあえ さといもとはくさいのみそしる	★牛乳,★竹輪,★たまご 大豆,油揚げ,味噌	米,小麦粉,砂糖 ごま,さといも	玉ねぎ,こまつな,もやし にんじん,はくさい えのきたけ,長ねぎ	617 23.6	4日 立春献立 節分の翌日は立春です。こちら一日遅れますが、「春を巻く」と書く春巻きと春雨スープを作ります。
14	金	わふうツナ きのコスパゲティ		にんじンドレッシングサラダ まめとおからのブラウニー	★牛乳,★ツナ,のり おから,大豆,★たまご	スパゲティ,油 ★バター,砂糖,小麦粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん しいたけ,エリンギ,しめじ えのきたけ,キャベツ きゅうり,ホールコーン	587 22.3	16日 大豆入りハンバーグ ベーコンとキャベツの ガーリック炒め 先月に続き、6年生が家庭科の授業で考えた献立をもとにアレンジした、給食の献立です。 調理員さんと相談しながら工夫して美味しくなるように頑張ってください！
17	月	ポーク ストロガノフ		じゃこいりわかめサラダ くだもの	★牛乳,豚肉 ★生クリーム,わかめ ★ちりめんじゃこ	米,★バター,油 小麦粉,砂糖,ごま油	にんにく,玉ねぎ マッシュルーム,トマトジュース パセリ,キャベツ,もやし ホールコーン,りんご	579 21.2	
18	火	ジャージャー めん		あおのりポテト フルーツあえ	★牛乳,豚肉,大豆 味噌,くわがめ あおのり	中華めん,砂糖 ごま油,でんぶん じゃがいも,油	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,しいたけ,長ねぎ もやし,きゅうり,★みかん缶 黄桃缶,パイン缶	608 26.0	
19	水	だいこんと とりにくのごはん		あつあげのあまみそかけ きりぼしだいこんのあまずあえ すましじる	★牛乳,鶏肉,油揚げ 生揚げ,味噌 昆布,わかめ,豆腐	米,もち米,砂糖 ごま油,でんぶん 小麦粉,油	だいこん,にんじん 切干しだいこん,もやし きゅうり,えのきたけ,長ねぎ	648 26.7	
20	木	ごはん		だいちいりハンバーグ ベーコンとキャベツのガーリックいため わかめスープ	★牛乳,豚肉,大豆 豆腐,★たまご,★牛乳 ベーコン,鶏肉 豆腐,わかめ	米,油,パン粉 でんぶん,砂糖	玉ねぎ,にんにく,キャベツ にんじん,ホールコーン	582 29.5	25日 日産野菜ゴロゴロ ミートソースライス 先日行われた「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】に選ばれたメニューです。 今年度も市内小中学校全校の給食で実施しています。 今回はトマトは日産野菜が使用できる予定です。
21	金	カラフルピラフ		ツナときんときまめのオムレツ ビーフンとやさいのスープ	★牛乳,ウインナー ★むきえび,★ツナ 大正金時,★チーズ ★たまご,鶏肉	米,★バター,油 砂糖,ビーフン	玉ねぎ,マッシュルーム さやいんげん,赤ピーマン ホールコーン,にんじん,長ねぎ えだまめ,にんにく,トマトジュース,もやし,キャベツ,青梗菜	608 27.4	
25	火	ひのさんやさい ゴロゴロ! ミートソース ライス		ナッツサラダ くだもの	★牛乳,豚肉,味噌	米,押麦,油 ★バター ★アーモンド,砂糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん だいこん,トマト,ホールトマト ホールコーン,きゅうり キャベツ,りんご	588 23.3	
26	水	こくとうぱん		いかのスパイスあげ ミックスポテト とうふスープ	★牛乳,★いか 鶏肉,豆腐	★パン,でんぶん 小麦粉,じゃがいも 油,★バター	にんにく,にんじん ホールコーン,パセリ しいたけ,こまつな	583 29.0	28日 粕汁 兵庫県や京都・奈良をはじめとする関西地方では、お馴染みの家庭料理で、酒粕を加えて煮込んだ汁物です。 酒粕にはビタミン類、炭水化物、アミノ酸などが豊富に含まれていて、体を温める効果があるので、寒い冬に行事や炊き出しなどで振る舞われることが多い料理です。
27	木	わかめごはん		ししゃものすやき にくじゃが わふうサラダ	★牛乳,炊き込みわかめ ★ししゃも,豚肉	米,ごま,油 こんにやく じゃがいも,砂糖	にんじん,しょうが,しいたけ 玉ねぎ,さやいんげん キャベツ,もやし,きゅうり	563 22.8	
28	金	むぎごはん		さかなのつけやき やさいのこんぶあえ かすじる	★牛乳,★昆布 ★かつお節,鶏肉 油揚げ,味噌	米,押麦,砂糖 じゃがいも こんにやく	長ねぎ,にんにく だいこん,にんじん きゅうり,しょうが	576 27.7	

◇仕入れの都合等により献立内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

★今月の給食目標★

感謝の気持ちをもって食べよう【勤労に感謝】

今月の日産産食材は・・・

ながねぎ にんじん トマト たまご きゃべつ  
じゃがいも の予定です。

