



令和6年 2月の予定献立表



日野市立大坂上中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	主に使用する食品とその働き			カロリー kcal たんぱく質 g	メモ				
				血液や筋肉・骨など 体の組織を作る	体の調子を整える	体温や動く力 エネルギーになる						
1	木	○	もずく丼 豆腐ハンバーグ 菜の花のからし和え 果物（甘平）	豚肉、豆腐、大豆、おから、卵、ハム	もずく、ひじき、牛乳、牛乳	人参、ピーマン、葉の花	玉葱、コーン、生姜、にんにく、大根、キャベツ、甘平	米、きび砂糖、でんぷん、パン粉	米油、ごま油	821 kcal 36.7 g	 両手山盛りいっぱい習慣に 1日350gの野菜を食べよう 節分献立 節分は季節の変わり目のことで、昔から邪気が生じると考えられてきました。そのため「邪気を払う力がある」といわれる豆をまいたり、鰯を食べたり飾ったりします。節分の前日の給食は節分献立として、鰯や大豆を使った献立にしました。無病息災を願っていただきます。	
節分献立			鰯のかば焼き丼 けんちん汁 きな粉豆	豆腐、大豆、きな粉	鰯、牛乳	人参、さやえんどう	生姜、ごぼう、大根、長ねぎ	米、小麦粉、でんぷん、きび砂糖、じゃがいも、こんにゃく	米油、ごま油	895 kcal 37.2 g		
2	金	○										
5	月	○		たらもパン シーフードサラダ チリコンカン 果物（いちご）	たらこ、えび、いか、金時豆、ひよこまめ、豚肉	チーズ、ちりめんじゃこ、牛乳	パセリ、小松菜、人参、トマト	にんにく、玉葱、キャベツ、マッシュルーム、いちご	ミルクパン、じゃがいも、きび砂糖、小麦粉	米油、マヨネーズ、オリーブ油		741 kcal 35.0 g
6	火	○		中華おこわ 手作りさつま揚げ ごま酢春雨 卵と豆腐のスープ	チャーシュー、鰯、卵、豆腐、味噌	牛乳	人参、さやえんどう、小松菜	椎茸、たけのこ、生姜、ごぼう、長ねぎ、もやし、きゅうり、ぶなしめじ、きくらげ	米、もち米、でんぷん、きび砂糖、春雨	ごま油、米油、ごま、ごま		739 kcal 31.6 g
7	水	○	きのこ肉汁うどん えびの天ぷら 笹かまぼこ ひじきの和え物	油揚げ、豚肉、エビ、卵、笹かまぼこ	ひじき、牛乳	人参、ほうれん草	ぶなしめじ、エリンギ、なめこ、椎茸、長ねぎ、コーン、きゅうり	うどん、きび砂糖、小麦粉	ごま油、米油、オリーブ油	767 kcal 33.6 g	バレンタインデー 2月14日はバレンタインデーにちなんで、おから入りブラウニーを作ります。 	
8	木	○	どんどろけ飯 鶏肉の唐揚げ わかめとツナのサラダ 田舎汁 果物（いちご）	豆腐、油揚げ、鶏肉、ツナ、大豆、味噌	わかめ、牛乳	人参、さやえんどう、ほうれん草	ごぼう、生姜、にんにく、キャベツ、コーン、玉葱、大根、椎茸、ぶなしめじ、長ねぎ、いちご	米、こんにゃく、きび砂糖、小麦粉、でんぷん、じゃがいも	ごま油、ごま、米油	752 kcal 34.5 g		
9	金	○	ご飯 海苔の佃煮 生揚げの中華煮 春雨スープ	豚肉、生揚げ、うずら卵、味噌	海苔、わかめ、牛乳	人参、さやえんどう	にんにく、生姜、長ねぎ、玉葱、たけのこ、椎茸、ぶなしめじ	米、きび砂糖、でんぷん、春雨	米油、ごま油、ごま	803 kcal 33.6 g		
郷土料理(三重県)			たこ飯 なら卵あんかけ 胡麻和え のっぺい	たこ、油揚げ、卵、竹輪、かまぼこ	牛乳	にら、小松菜、人参	生姜、椎茸、たけのこ、玉葱、もやし、キャベツ、コーン、大根、れんこん、ごぼう	米、きび砂糖、でんぷん、こんにゃく、さといも	米油、ごま油	758 kcal 33.0 g	ひのっ子シェフコンテスト 入賞献立 2月16日は今年度の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レシピを給食用にアレンジして作ります。	
13	火	○										
14	水	○	鶏肉ときのこの トマトスパゲッティ ハニーサラダ おからブラウニー	鶏肉、おから、卵	チーズ、牛乳	トマト、人参	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	スパゲッティ、小麦粉、じゃがいも、はちみつ、砂糖、チョコ、粉糖	オリーブ油、バター、米油、アーモンド	786 kcal 28.5 g	世界の料理 (ロシア) ピロシキはロシアの調理パンです。肉や魚、卵、野菜などの具材をパン生地で包んでから焼いたり、揚げたりして作ります。2月19日は給食用にアレンジしたピロシキを作ります。	
15	木	○	ミニパン2種(チョコ・パンプキン) 白身魚のバジルパン粉焼き コールスローサラダ クリームシチュー	まだら、鶏肉、豚肉	チーズ、牛乳、生クリーム	人参、ブロッコリー	きゅうり、キャベツ、レモン、玉葱	チョコパン、パンプキンパン、パン粉、きび砂糖、じゃがいも、小麦粉	マヨネーズ、米油、バター	738 kcal 39.5 g		
16	金	○	蓮根肉団子と野菜たっぷり あんかけ日野丼 二ろと卵の味噌汁 抹茶アーモンド	豚肉、鶏肉、油揚げ、卵、大豆、味噌、きな粉	牛乳	人参、ブロッコリー、にら	れんこん、生姜、にんにく、玉葱、ぶなしめじ、冬瓜、大根、白菜、まいたけ	米、パン粉、きび砂糖、でんぷん、黒砂糖	米油、ごま油、アーモンド	824 kcal 30.7 g		
世界の料理(ロシア)			ピロシキ風サンド じゃことわかめのサラダ ほたてのチャウダー 果物（いちご）	鶏肉、大豆、ツナ、ほたて、ベーコン、いんげん豆	わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳、生クリーム	人参、小松菜、黄ピーマン、パセリ	たけのこ、玉葱、キャベツ、いちご	ミルクパン、春雨、小麦粉、きび砂糖、じゃがいも	米油、ごま油、バター	750 kcal 34.3 g	今月の 日野産食材 - 卵 - 東光寺大根 - 小松菜 	
19	月	○										
20	火	○	あんかけ焼きそば えびとうずらのチリソース 果物（せとか）	豚肉、かまぼこ、うずら卵、えび、いか	茎わかめ、牛乳	人参、トマト	生姜、たけのこ、玉葱、椎茸、白菜、にんにく、長ねぎ、せとか	中華麺、でんぷん、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖	ごま油、米油	755 kcal 34.8 g		
21	水	○	カレーピラフ ガイヤーン(タイ風焼きとり) ヤムウンセン 卵と豆腐のスープ	豚肉、いか、鶏肉、えび、ほたて、豆腐、卵	さくらえび、牛乳	糸みつば、人参	玉葱、コーン、にんにく、生姜、きくらげ、きゅうり、レモン、ぶなしめじ、長ねぎ	米、きび砂糖、春雨、でんぷん	米油、ごま油	741 kcal 35.7 g		
22	木	○	茶飯 ししゃものカレー揚げ おろし和え おでん	卵、竹輪、がんも、揚げボール、うずら卵	ししゃも、昆布、牛乳	人参、小松菜	きゅうり、白菜、レモン、大根	米、大麦、小麦粉、きび砂糖、こんにゃく、じゃがいも、竹輪	米油	772 kcal 33.2 g		
29	木	○	そば飯 ほっけの塩焼き アーモンド和え 芋団子の味噌汁	豚肉、竹輪、鰹節、ほっけ、鶏肉、味噌	青のり、牛乳	人参、小松菜	にんにく、生姜、キャベツ、白菜、きゅうり、もやし、ごぼう、大根	米、中華麺、きび砂糖、じゃがいも、でんぷん	米油、アーモンド	743 kcal 36.6 g		

◇納品の都合等により、献立を変更することがあります。