



# れいわ 6ねん 2がつ こんだてひょう



日野市立日野第三小学校

	こんだてめい	ぎょうにゅう	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとなる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	1和キ- たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
1 木	ぶたどん どさんこじる くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,さけ,くわかめ,みそ	こめ,あぶら,こんにやく,さ とう,じゃがいも,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ,あ か・きいろパプリカ,さやいん げん,にんじん,だいこん,ねぎ, コーン,かんべい (よてい)	639 kcal 26.8 g 14.1 g	 <b>2日(金)</b> 3日は節分です。節分とは、季節の変わり目である立春・立秋・立冬の前日のことを指し、特に一年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本では古くから行われてきた行事であり、終(ひいらぎ)の枝に鰯の頭を刺した「終鰯」を飾ったり、鬼を祓うために炒り大豆を撒いたりします。一日早いこの日は、「鰯の蒲焼き丼」と茹でた大豆を加えた「福豆サラダ」を提供しますので、身体の中から厄を祓いましょう！  <b>5日(月)</b> 4日は立春です。二十四節季の一つで、暦の上では春が始まる日とされています。春が始まる日にちなみ、一日遅れのこの日は、アスパラガスやうどなどの春野菜を使ったごま和えを提供する予定です。  <b>6日(火)</b> 「つぼん汁」とは、熊本県人吉球磨地域の郷土料理で、鶏肉、かまぼこの他、里芋、ごぼう、人参、大根などの根菜を小さめに切り、いりこ出汁で煮て醤油味で仕上げた具だくさんの汁物です。  <b>13日(火)</b> 令和5年度「第17回ひのっ子シェフコンテスト」で「栄養士・給食調理員が選んだ特別賞」に選ばれた、東光寺小学校の児童考案料理「れんこん肉だんごと野菜たっぷりあんかけ日野丼」を提供します。お楽しみに！！
2 金	いわしのかばやきどん ふくまめサラダ すましじる	○	いんようぎゅうにゅう,いわ し,だいす,とりにく,かまぼ こ	こめ,かたくりこ,あげあぶ ら,さとう,ごま,あぶら	しょうが,キャベツ,きゅうり,あ かパプリカ,コーン,たまねぎ, にんじん,だいこん,ほうれんそう, せり	572 kcal 24.6 g 20.2 g	
5 月	カレーうどん はるやさいのごまあえ うぐいすもち	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,あぶらあげ,かまぼこ, とうふ,あおだいすきなこ	うどん,あぶら,かたくりこ, さとう,ねりごま,ごま,しら たまご	たまねぎ,にんじん,こまつな,ね ぎ,キャベツ,アスパラガス,うど	564 kcal 24.4 g 16.8 g	
6 火	ごはん さかなのゆうあんやき あぶらあげいりごまあえ つぼんじる	○	いんようぎゅうにゅう,ぎん ざけ (よてい),あぶらあ げ,とりにく,かまぼこ,やき どうふ	こめ,ごま,さとう,さといも, こんにやく	ゆず,こまつな,カリフラワー,に んじん,ごぼう,だいこん,しいた け	553 kcal 27.2 g 20.2 g	
7 水	たくあんキムチめし いかとポテトのレモンしょうゆ にらのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ペー コン,ちりめんじゃこ,いか, とうふ,ぶたにく,たまご	こめ,あぶら,ごま,かたくり こ,あげあぶら,じゃがいも, さとう,ごまあぶら	にんじん,はくさいキムチ,とう こうじたくあん,レモン,さやい んげん,にら,ねぎ,しいたけ, しょうが	562 kcal 24.9 g 22.9 g	
8 木	うめじゃごごはん あげだしとうふのおろしかけ やさいのゆずあえ おことじる	○	いんようぎゅうにゅう,ちり めんじゃこ,とうふ,とりに く,あずき,みそ	こめ,ごま,かたくりこ,あげ あぶら,さとう,あぶら,さと いも,こんにやく	うめほし,だいこん,ばんのうね ぎ,フロコリー,カリフラワー, にんじん,はくさい,ゆず,ごぼ う,ねぎ	601 kcal 24.5 g 20.9 g	
9 金	ぎつねごはん ひじきとれんこんのしやき やさいのごますあえ とんじる	○	いんようぎゅうにゅう,あぶ らあげ,とりにく,とうふ,ひ じき,みそ,ぶたにく,なまあ げ	こめ,さとう,ごま,かんそう パン,あぶら,かたくりこ, こんにやく,ねりごま,さと いも	しょうが,にんじん,れんこん,ね ぎ,ばんのうねぎ,きゅうり,か ぶ,あかパプリカ,はくさい,ごぼ う,だいこん	594 kcal 27.1 g 22.5 g	
13 火	れんこんにくだんごやさいたっぷりあんかけのどん ツナとわかめのサラダ ★フルーツポンチ&ミルクしらたま	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,とりにく,ツナ,わかめ, オイスターソース,ちょうり ようぎゅうにゅう	こめ,かんそうパン,あげ あぶら,あぶら,さとう,かた くりこ,ごまあぶら,しらた まご	れんこん,しょうが,にんにく,にん じん,たまねぎ,しめじ,とうがん, だい こん,はくさい,フロコリー,きゅう り,あかパプリカ,コーン,りんご (よ てい),みかんかんづめ (よてい), いちご (よてい),レモン	626 kcal 20.8 g 19.7 g	
14 水	シーフードパエリア みずなとひじきのサラダ たまご・にゅうるいんしょうのココアブラウニー	○	いんようぎゅうにゅう,むき えび,いか,とりにく,ローズ ハム,ひじき,とうにゅう	こめ,オリーブあぶら,あぶ ら,はるさめ,さとう,ごまあ ぶら,こむぎ,ダイスアー モンド	にんじん,たまねぎ,にんにく, ホールトマト,あかパプリカ,さ やいんげん,きゅうり,みずな,ほ しぶどう	626 kcal 22.2 g 25.1 g	
15 木	ごはん さかなのからあげいろどりあんかけ アーモンドあえ かぶとさといものみそじる	○	いんようぎゅうにゅう,きん めだい (よてい),なまあ げ,みそ	こめ,かたくりこ,こむぎこ あげあぶら,さとう,こんに やく,アーモンドパウ ダー,あぶら,さといも	しめじ,あか・きいろパプリカ, ほうれんそう,しょうが,はくさ い,だいすもやし,きゅうり,ごぼ う,にんじん,かぶ,なめこ,ねぎ, せり	610 kcal 25.6 g 23.0 g	
16 金	カレーピラフ ★じゃがいものハニーサラダ コーンポタージュ	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,こなチーズ,クリーム, ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,じゃが いも,あげあぶら,はちみつ, こむぎこ	にんにく,にんじん,たまねぎ,あ かパプリカ,マッシュルーム,さ やいんげん,キャベツ,こまつな, クリームコーン,パセリ	576 kcal 19.4 g 21.6 g	
19 月	ごはん さかなのムニエルマトソースがけ ポテトのカレーソテー きのこのミルクスープ	○	いんようぎゅうにゅう,たら (よてい),ぶたにく,ペー コン,クリーム,ちょうりよ うぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ,オ リーブあぶら,さとう,じゃ がいも,かたくりこ	にんにく,たまねぎ,マッシュルー ム,ホールトマト,あか・きいろパ プリカ,にんじん,しめじ,マッシュ ルーム,エリンギ,コーン,クリーム コーン,パセリ	581 kcal 27.1 g 17.9 g	
20 火	レモントースト マカロニのごまサラダ クラムチャウダー	○	いんようぎゅうにゅう,ペー コン,とりにく,あさり,ピザ チーズ,クリーム,ちょうり ようぎゅうにゅう	しょくパン,バター,さとう, マカロニ,ごま,あぶら,じゃ がいも,こむぎこ	レモン,あかパプリカ,はくさい, フロコリー,だいこん,コーン, たまねぎ,にんじん,セロリー, マッシュルーム,めキャベツ,パ セリ	594 kcal 22.2 g 27.7 g	
21 水	のぎわなとじゃこのチャーハン ポテトとえびのチリソース ワントンスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ちり めんじゃこ,たまご,むきえ び,ぶたにく	こめ,あぶら,ごまあぶら,ご ま,じゃがいも,あげあぶら, さとう,かたくりこ,ワント ンのかわ	にんじん,のぎわなづけ,にんに く,しょうが,ねぎ,さやいんげ ん,しいたけ,たけのこ,チンゲ ンサイ	600 kcal 26.3 g 22.6 g	
22 木	ハヤシライス じゃこいりサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,ちりめんじゃこ,わか め	こめ,あぶら,じゃがいも,こ むぎこ,バター,ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,ト マト,きゅうり,だいこん,あかパ プリカ,コーン,いちご (よて い)	564 kcal 21.2 g 16.6 g	
26 月	えびのレモンガーリックライス トマトサラダ とうふとブルーベリーのマフィン	○	いんようぎゅうにゅう,むき えび,とうふ,たまご	こめ,あぶら,オリーブあぶ ら,さとう,こむぎこ,バター	レモン,にんにく,たまねぎ,あ かパプリカ,こまつな,キャベツ, スナップえんどう,コーン,きゅう り,トマト,ブルーベリー	597 kcal 18.6 g 20.6 g	
27 火	ちゅうかどん はるさめサラダ こくとうきなこアーモンド	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,いか,むきえび,うずら たまご,ローズハム,きなこ	こめ,あぶら,かたくりこ,ご まあぶら,はるさめ,さとう, ごま,アーモンド,くろざと う	しょうが,にんにく,ほししいたけ, たけのこ,たまねぎ,にんじん,も やし,はくさい,チンゲンサイ, スナップえんどう,あかパプリカ, きゅうり,キャベツ,だいすもやし	625 kcal 27.2 g 23.6 g	
28 水	ごはん ユーリンチー ちゅうかふうサラダ サンラータン	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,たまご,ぶたにく,とう ふ	こめ,かたくりこ,あげあぶ ら,さとう,はちみつ,ごまあ ぶら,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,ばんの うねぎ,はくさい,あかパプリカ, フロコリー,きくらげ,たけの こ,にんじん,しいたけ	612 kcal 25.9 g 25.8 g	
29 木	★きなこあげパン ホタテとフロコリーのシチュー フルーツヨーグルト	○	いんようぎゅうにゅう,きな こ,ホタテ,ペーコン,クリー ム,ヨーグルト,ちょうりよ うぎゅうにゅう	コッパバ,あげあぶら,さと う,あぶら,こむぎこ,バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,マッ シュルーム,かぶ,フロコリー,め キャベツ,いちご (よてい),りんご (よてい),みかんかんづめ (よてい)	625 kcal 23.7 g 29.7 g	

＜2月使用予定の日野市産食材＞

たまご こまつな  
トマト だいこん  
さといも  
とうこうじたくあん  
ブルーベリー (れいとう)

＜給食費のお知らせ＞

今年度の給食費の引き落としは、1月で終了しました。  
 なお、令和5年度の給食費で引き落としができなかった御家庭へは、別途通知を配付いたしますので、指定口座へ入金をお願いいたします。  
 来年度も、給食費の納入に御協力をお願いいたします。

**献立の★印は、6年生からのリクエストが多かったメニューです！**

少数だったリクエストの献立も組み込んでいますので、献立表もチェックしてみてくださいね！



\* 献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、ご了承下さい。  
 \* 給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。ぜひ、御覧ください。