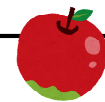


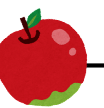


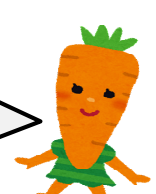
れいわ 6ねん 10がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校



ひとことメモ



	こんだてめい	ぎゅうにゅう	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	エネルギー たんぱくし しつ	
1 火	ごはん さかなのみそに あおなのすだちしょうゆあえ むらくもじる	○	いんようぎゅうにゅう,さ ば,みそ,とりにく,とうふ,た まご	こめ,さとう,あぶら,かたく りこ	しょうが,ねぎ,こまつな,みすな, もやし,にんじん,すだち,ほうれ んそう,とうがん	549 kcal 27.4 g 20.0 g	日野市のりんごについて… 日野市では、りんごの生産が行われており、9月から12月ぐらいいかけて、様々な品種のりんごがおいしい時期を迎えます。学校給食でも日野市産のりんごを積極的に使用しており、16日（水）のフルーツヨーグルトや28日（月）のフルーツ&ミルク白玉に加えて提供する予定でいますので、楽しみにしててくださいね！ 10日（木） 10月10日は、「目の愛護デー」です。「10・10」を横に倒すと目と眉毛の形に見えることから定められました。私たちの生活では、読書やテレビ、パソコンやスマートフォンなど、目を酷使してしまうことが多いため、目の健康を考えた生活習慣を取り入れることが大切です。この日は、目の健康によいとされるアスタキサンチンやルテイン、ビタミンC等を含む食材を使用した献立を提供します。 めによくて、おいしい ドレッシングをつくって ていこうしますので、 のこさずたべて くださいね！ 
2 水	さつまいもときだけのごはん ちくさやき とんじる	○	いんようぎゅうにゅう,あぶ らあげ,とりにく,たまご,ぶ たにく,とうふ,みそ,しょう りようぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,さつまいも, あぶら,さとう,こんにやく, じゃがいも	にんじん,まいだけ,さやいんげ ん,たまねぎ,ほししいたけ,ば んのうねぎ,こぼう,ねぎ,とうがん	553 kcal 24.1 g 20.2 g	
3 木	あきのかおりうどん やさいのごますあえ いがぐりあげ	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,あぶらあげ,みそ,ク リーム,たまご,しょうりよ うぎゅうにゅう	うどん,さといも,こんにゃ く,さとう,ねりごま,ごま, さつまいも,バター,こむぎこ, そうめん,あげあぶら	しょうが,にんじん,しいたけ,え のきだけ,しめじ,まいだけ,だい こん,だいこんのは,ねぎ,こまつ な,もやし,あかパプリカ,キャベ ツ	567 kcal 20.5 g 19.1 g	
4 金	ビビンバ あおのりだいず とうがんのとろとろたまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,とりにく,あぶらあげ, だいず,あおのり,とうふ,た まご,トウバンジャン	こめ,あぶら,さとう,ごまあ ぶら,ごま,かたくりこ,あげ あぶら	にんにく,しょうが,たけのこ,に んじん,もやし,こまつな,たま ねぎ,とうがん,しめじ,ばんのう ねぎ	544 kcal 25.8 g 22.0 g	
7 月	もずくどん とりこぼうじる シナモンアーモンド	○	いんようぎゅうにゅう,もず く,ぶたにく,とりにく,なま あげ	こめ,あぶら,さとう,かたく りこ,ごま,ごまあぶら,アー モンド	たまねぎ,にんじん,こまつな, ホールコーン,しょうが,こぼう, だいこん,ねぎ,だいこんのは	590 kcal 22.4 g 23.9 g	
8 火	あきのかおりごはん さつまいもとじゃこのカリカリあげ こんさいのごまじる	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,あぶらあげ,だいず,ち りめんじゃこ,とうふ,みそ	こめ,くり,あぶら,かたくり こ,さつまいも,あげあぶら, さとう,ごま,こんにやく, じゃがいも	ほししいたけ,にんじん,しめじ, さやいんげん,こぼう,とうがん, えのきだけ,ねぎ,こまつな	548 kcal 23.1 g 20.5 g	
9 水	チキンピラフ とうふナゲット マカロニとやさいのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,とうふ,たまご,ベーコ ン	こめ,あぶら,バター,かんそ うパンこ,かたくりこ,あげ あぶら,さとう,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,さやいんげん, キャベツ,だいこん,だいこんの は	599 kcal 26.9 g 24.1 g	
10 木	さけのクリームスパゲティー キャロットドレッシングのサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,さ け,だしふんにゅう,こな チーズ,クリーム,しょうり ようぎゅうにゅう	スパゲティー,あぶら,バ ター,こむぎこ,さとう	にんにく,たまねぎ,しめじ,マッ シュルーム,ブロッコリー,キャ ベツ,きゅうり,にんじん,みかん （よてい）	575 kcal 24.6 g 21.4 g	
11 金	ごはん あつあげのしょうがみそがけ じゃがいもとパプリカのソテー つくりつみれじる	○	いんようぎゅうにゅう,なま あげ,だいず,とりにく,みそ, あじすりみ,とうふ	こめ,あぶら,ごまあぶら,さ とう,かたくりこ,じゃがい も	しょうが,あか・きいろパプリ カ,ばんのうねぎ,ねぎ,にんじん, だいこん,しめじ,だいこんのは	554 kcal 26.4 g 20.2 g	15日（火） 今年は、10月15日が「十三夜」です。お月見で有名な「十五夜」に次いで美しい月が見られる日として「後（のち）の月」と呼ばれます。この日は、十三夜にちなんだ行事食を提供します。 16日（水） 10月16日は、「世界食料デー」です。世界の食料問題について考える日として、国連により定められました。今年の7月24日報告の「世界の食料安全保障と栄養の現状」によると、食料問題の一つである「飢餓」について地域別でみると、アフリカが最も高く20.4%、アジアは割合では8.1%ですが、人数では3億8450万人と世界の半数以上を占めているなど、深刻な状況に陥っていることが示されています。この日は、食料危機を考える日の献立として、アフリカ大陸の東に位置するケニア共和国の料理「ギゼリ」を給食で提供する予定です。 
15 火	さつまいもごはん えだまめとひきにくのたまごやき やさいのごまあえ いもっこじる	○	いんようぎゅうにゅう,たま ご,とりにく,とうふ,なまあ げ	こめ,もちごめ,さつまいも, ごま,あぶら,さとう,ねりこ ま,さといも,こんにやく,こ まあぶら	たまねぎ,にんじん,あか・きい ろパプリカ,えだまめ,キャベツ, だいこん,こぼう,ねぎ,とうがん, しめじ	563 kcal 23.8 g 20.0 g	
16 水	くるごまきなこトースト ギゼリ フルーツヨーグルト	○	いんようぎゅうにゅう,きな こ,きんときまめ,ひよこま め,とりにく,ヨーグルト	しょくパン,バター,あぶら, さとう,ごま,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,トマト,にん じん,ホールコーン,ホールドマ ト,りんご（よてい）,かき（よ てい）,みかんかんづめ	586 kcal 24.6 g 23.5 g	
17 木	ごはん ひじきふりかけ やさいのとさあえ じゃがいものごまみそに	○	いんようぎゅうにゅう,ひじ き,かつおぶし,とりにく,な まあげ,みそ	こめ,あぶら,ごま,さとう, じゃがいも,こんにやく	もやし,キャベツ,にんじん,こま つな,しょうが,こぼう,だいこん, さやいんげん	545 kcal 23.8 g 16.9 g	
18 金	チキンカツカレーライス サワーサラダ	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,ピザチーズ	こめ,あぶら,じゃがいも,バ ター,こむぎこ,なまパンこ, かんそうパンこ,あげあぶ ら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,りんご,キャベツ,もやし, きいろパプリカ,きゅうり	646 kcal 26.4 g 23.4 g	
22 火	カルピどん とうふとわかめのたまごスープ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,とりにく,わかめ,とう ふ,たまご,コチュジャン	こめ,おおむぎ,あぶら,さ とう,ごま,ごまあぶら,かたく りこ	にんにく,しょうが,にんじん,た まねぎ,にら,りんご,えのきだけ, ねぎ,とうがん,みかん（よて い）	578 kcal 23.2 g 21.8 g	
23 水	ごはん さかなのもみじやき やさいのアーモンドあえ だいこんとさといものみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,さけ （よてい）,みそ,なまあげ	こめ,マヨネーズ,こんにゃ く,スライスアーモンド,さ とう,あぶら,さといも,こんに やく,ごまあぶら	にんじん,パセリ,キャベツ,もや し,あかパプリカ,こまつな,こ ぼう,だいこん,えのきだけ,ねぎ, だいこんのは	585 kcal 27.3 g 22.6 g	
24 木	アーモンドトースト さつまいもときのこのサラダ だいこんのビーンズシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,きんときまめ,クリー ム,しょうりようぎゅうにゅう	しょくパン,バター,さとう, アーモンドパウダー,さつ まいも,ごま,ねりごま,あぶ ら,じゃがいも,こむぎこ	にんじん,こまつな,えのきだけ, たまねぎ,だいこん,ホールコー ン,クリームコーン,だいこんの は	583 kcal 21.6 g 25.4 g	
25 金	ごぼうのドライカレー フライドポテトサラダ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,ピザチーズ	こめ,あぶら,バター,こむぎ こ,じゃがいも,あげあぶら, さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,こぼう,マッシュルーム, りんご,キャベツ,こまつな	579 kcal 18.1 g 20.6 g	<10月使用予定の日野市産食材> たまご こまつな ねぎ とうがん さといも だいこん りんご <給食費のお知らせ> 今月は、10月15日（火）が引き落とし日となっています。今月の引き落とし金額は、 1・2年生 4,100円 3・4年生 4,470円 5・6年生 4,820円 となります。 引き落としの際、55円の手数料がかかります。指定口座の残高に不足がないよう、御確認をお願いいたします。
28 月	タンタンチャーハン ちゅうかサラダ フルーツ&ミルクしらたま	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,みそ,ロースハム,トウ バンジャン,しょうりよう ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,あぶら,さ とう,かたくりこ,はるさめ, しらたまご	ほししいたけ,ねぎ,チンゲンサ イ,にんじん,にんにく,しょうが, もやし,キャベツ,こまつな,りん ご（よてい）,みかんかんづめ, かき（よてい）,レモン	561 kcal 18.0 g 14.7 g	
29 火	ごはん ししゃものピリからやき こんにやくのしょうゆいため じゃがいもときのこのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,し しゃも,ぶたにく,なまあげ, みそ	こめ,さとう,ごま,あぶら,こ んにやく,ごまあぶら,じゃ がいも	にんにく,しょうが,ねぎ,にん じん,ホールコーン,こまつな,こ ぼう,だいこん,しめじ,えのき だけ,ばんのうねぎ	575 kcal 26.8 g 17.4 g	
30 水	たまごとうどん やさいのごまあえ おからとさつまいものマフィン	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,なると,あぶらあげ,た まご,とうふ,おから	うどん,かたくりこ,ごまあ ぶら,さとう,ねりごま,ごま, こむぎこ,バター,さつまい も	しいたけ,にんじん,しめじ,ば んのうねぎ,ねぎ,キャベツ,だい こん,きいろパプリカ,だいこん のは	561 kcal 21.0 g 23.1 g	
31 木	カラフルピラフ コーンときのこのミルクスープ スイートパンプキン	○	いんようぎゅうにゅう,ロー スハム,とりにく,たまご,ク リーム,しょうりようぎゅう にゅう	こむぎこ,バター,あぶら,か たくりこ,さとう	たまねぎ,あか・きいろパプリ カ,さやいんげん,にんじん,マッ シュルーム,しめじ,ホールコー ン,クリームコーン,ばんのう ねぎ,かぼちゃ	552 kcal 17.0 g 18.6 g	

*献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、御了承ください。*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。