



# れいわ 8ねん 1かつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校

|     | こんだてめい   | ぎゅうにゅう | あかのなかま<br>ちやにくになる  | きいろのなかま<br>ねつやちからの<br>もとなる                                      | みどりのなかま<br>からだのちょうしを<br>ととのえる   | 1杯たんぱくしつ                     | ひとことメモ   |
|-----|--|--------|--|---|---|------------------------------|--|
| 9金  | たまごとうどん<br>ししゃものスパイスフライ<br>おしるこ                                      | ○      | いんようぎゅうにゅう、とり<br>にく、くわかめ、なると、<br>あぶらあげ、たまご、ししゃ<br>も、とうふ、あずき              | うどん、かたくりこ、あげあ<br>ぶら、しらたまご、さとう、く<br>ろざとう                         | しいたけ、にんじん、えのきだけ、<br>ねぎ、にんにく、しょうが  | 612 kcal<br>30.7 g<br>18.5 g | <b>9日(金)</b><br>11日は鏡開きです。鏡開きには、正月<br>に飾った「鏡餅」を食べる風習があります。<br>鏡開き2日前のこの日は、餅に見立てた白<br>玉団子を、おしるこに入れて提供します。<br>白玉団子は、調理員さんが1つ1つ、捏ね<br>て丸めて手作りしてくれますので、楽しみ<br>にしてください。<br><b>13日(火)</b><br>「冬の日野っ子あざやかしゅうまい」は<br>昨年度のひのっ子シェフコンテスト応募作<br>品で、現在、日野第三小学校5年生小川清<br>香さんが銅賞を受賞した料理です。里芋の<br>モチモチとした食感がよくて、今が旬の小<br>松菜の緑が美しいご飯が進む焼売ですので<br>楽しみにしてくださいね。<br><b>15日(木)</b><br>15日は小正月です。この日に食べると<br>よいとされる食べ物に「あずき」がありま<br>す。これは、「あずきのように赤い色の食<br>べ物は邪気を祓う」と考えられていた風習<br>に由来します。この日は、小正月にちなん<br>だ献立と「あずきご飯」を提供しますので<br>皆で体の中から邪気を祓いましょう。<br><b>1月24日から30日まで</b><br>この期間は「学校給食週間」です。26<br>日は、日野市の姉妹提携都市である岩手県<br>紫波町のお米と、日野市東光寺地区の伝統<br>野菜である東光寺大根を使用したたくあん<br>を使った献立を提供します。<br><div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <b>&lt;1月使用予定の日野産食材&gt;</b><br/>           キャベツ はくさい<br/>           ほうれんそう こまつな<br/>           だいこん にんじん<br/>           とうこうじだいこん<br/>           とうこうじたくあん         </div> <b>&lt;給食用白衣について(お願い)&gt;</b><br>給食の配膳は、担任の先生と子供同士が<br>協力し合って行っています。子供たちが衛<br>生的に食べられるようにするため、給食当<br>番の子供は、白衣・帽子・マスクを着用し<br>て行っています。<br>給食当番になりましたら、週末に給食用<br>白衣等を持ち帰りますので、洗濯をして翌<br>週月曜日登校の際、持参していただきます<br>よう、ご協力をお願いいたします。また、<br>給食当番になりましたら、配膳用のマスク<br>を持参いただきますようお願いいたしま<br>す。 |
| 13火 | ごはん<br>ふゆのひのっこあざやかしゅうまい<br>ちゅうかふうサラダ<br>ちゅうかふうミルクスープ                 | ○      | いんようぎゅうにゅう、ぶ<br>たにく、ベーコン、ちょうり<br>ようぎゅうにゅう                                | こめ、さといも、かたくりこ、<br>さとう、こまあぶら、しゅう<br>まいのかわ、こま                     | こまつな、たまねぎ、しょうが、<br>キャベツ、もやし、あかパプリカ、<br>ブロッコリー、チンゲンサイ、は<br>くさい、にんじん、ホールコーン、<br>しめじ | 579 kcal<br>23.3 g<br>20.7 g |  |
| 14水 | セサミトースト<br>シーザーサラダ<br>ポークビーンズシチュー                                    | ○      | いんようぎゅうにゅう、こ<br>なチーズ、ぶたにく、だいす<br>、ピザチーズ                                  | しょくパン、バター、さとう、<br>こま、オリーブあぶら、あぶ<br>ら、じゃがいも、こむぎこ                 | にんじん、はくさい、きゅうり、<br>ホールコーン、にんにく、たまね<br>ぎ、セロリー、マッシュルーム、<br>ホールトマト、さやいんげん            | 572 kcal<br>23.4 g<br>25.3 g |  |
| 15木 | あずきごはん<br>まつかぜやき<br>じゃがいもとれんこんのきんぴら<br>けのじる                          | ○      | いんようぎゅうにゅう、あ<br>ずき、とりにく、ぶたにく、と<br>うふ、だいす、たまご、みそ、あ<br>ぶらあげ、こうやとうふ         | こめ、もちこめ、かんそうパ<br>ン、こまあぶら、こま、あぶ<br>ら、じゃがいも、こんにゃく、<br>さとう         | にんじん、ねぎ、しょうが、れんこ<br>ん、さやいんげん、だいこん、こほ<br>う、わらび、ほししいたけ                              | 579 kcal<br>27.2 g<br>20.6 g |  |
| 16金 | ★チキンカツカレーライス<br>はくさいとおおなのサラダ   | ○      | いんようぎゅうにゅう、と<br>りにく、ピザチーズ  | こめ、あぶら、じゃがいも、バ<br>ター、こむぎこ、なまパン、<br>かんそうパン、あげあぶ<br>ら、さとう         | にんにく、しょうが、たまねぎ、に<br>んじん、りんご、はくさい、こまつ<br>な、あかパプリカ、ホールコーン                           | 644 kcal<br>26.4 g<br>23.3 g |  |
| 19月 | ガーリックライス<br>★ABCスープ<br>おからとかぼちゃのマフィン                                 | ○      | いんようぎゅうにゅう、<br>ベーコン、ちりめんじゃこ、<br>とりにく、とうふ、おから、た<br>まご                     | こめ、バター、あぶら、じゃが<br>いも、アルファベットマカ<br>ロニ、こむぎこ、さとう                   | にんにく、ばんのうねぎ、にんじ<br>ん、たまねぎ、はくさい、セロ<br>リー、パセリ、かぼちゃ                                  | 602 kcal<br>20.5 g<br>20.2 g |  |
| 20火 | ごはん<br>さかなのゆすみそやき<br>こんにゃくのしょうゆいため<br>みぞれじる                          | ○      | いんようぎゅうにゅう、さ<br>ば(よてい)、みそ、ぶたに<br>く、とりにく、とうふ                              | こめ、さとう、こま、あぶら、こ<br>んにゃく、こまあぶら                                   | ゆず、しょうが、にんじん、ホール<br>コーン、こまつな、こほう、しめ<br>じ、だいこん、ねぎ、ほうれんそう                           | 616 kcal<br>28.2 g<br>22.2 g |  |
| 21水 | とうこうじたくあんチャーハン<br>とうふナゲット<br>たまごスープ                                  | ○      | いんようぎゅうにゅう、ツ<br>ナ、とりにく、とうふ、たまご、<br>ぶたにく、くわかめ                             | こめ、あぶら、こま、かんそう<br>パン、かたくりこ、あげあ<br>ぶら、さとう、はるさめ、こま<br>あぶら         | にんじん、たかなづけ、とうこう<br>じたくあん、たまねぎ、ねぎ、しめ<br>じ、ほうれんそう、しょうが                              | 584 kcal<br>26.1 g<br>24.3 g |  |
| 22木 | ★ココアあげばん<br>マカロニサラダ<br>にくだんことはくさいのクリームスープ                            | ○      | いんようぎゅうにゅう、と<br>りにく、たまご、ひじき、ク<br>リーム、ちょうりようぎゅう<br>にゅう                    | コッペパン(よてい)、あ<br>げあぶら、さとう、マカロニ、<br>あぶら、かたくりこ                     | あかパプリカ、キャベツ、ブロッ<br>コリー、だいこん、ホールコーン、<br>ねぎ、はくさい、たまねぎ、にんじ<br>ん、チンゲンサイ、しめじ           | 577 kcal<br>21.6 g<br>26.9 g |  |
| 23金 | ちゅうかどん<br>こんにゃくサラダ<br>こくとうきなこアーモンド                                   | ○      | いんようぎゅうにゅう、ぶ<br>たにく、いか、むきえび、きな<br>こ                                      | こめ、おしむぎ、あぶら、こま<br>あぶら、かたくりこ、こんに<br>ゃく、さとう、こま、アーモ<br>ンド、くろざとう    | しょうが、にんにく、ほししいた<br>け、たけのこ、たまねぎ、にんじ<br>ん、もやし、はくさい、チンゲンサ<br>イ、キャベツ、きゅうり、あかパプ<br>リカ  | 591 kcal<br>24.8 g<br>20.2 g |  |
| 26月 | いわてけんしわちょうのごはん<br>さかなのあまからあげ<br>とうこうじたくあんときゅうりのごますあえ<br>やさいたっぷりのかすじる | ○      | いんようぎゅうにゅう、バ<br>サ(よてい)、あぶらあげ、<br>とりにく、みそ                                 | こめ、かたくりこ、あげあぶ<br>ら、さとう、こまあぶら、こま、<br>さといも、あぶら、こんにゃ<br>く          | しょうが、とうこうじたくあん、<br>にんじん、きゅうり、だいこん、こ<br>ほう、ねぎ、こまつな、しいたけ                            | 605 kcal<br>25.3 g<br>21.6 g |  |
| 27火 | ★みそラーメン<br>じゃこやさいのちゅうかあえ<br>★スイートポテトのつつみあげ                           | ○      | いんようぎゅうにゅう、ぶ<br>たにく、みそ、ちりめんじゃ<br>こ、たまご、トウパンジャン、<br>ちょうりようぎゅうにゅう          | むしちゅうかめん、あぶら、<br>こまあぶら、さとう、さつま<br>いも、バター、はるまきのか<br>わ、こむぎこ、あげあぶら | にんにく、しょうが、もやし、にん<br>じん、ねぎ、チンゲンサイ、ホール<br>コーン、はくさい、だいこん、きい<br>ろパプリカ、こまつな            | 565 kcal<br>20.5 g<br>23.5 g |  |
| 28水 | こまつなのドライカレーライス<br>フライドビーンズ&ポテト<br>くだもの                               | ○      | いんようぎゅうにゅう、ぶ<br>たにく、だいす  | こめ、おしむぎ、あぶら、こむ<br>ぎこ、かたくりこ、あげあぶ<br>ら、じゃがいも                      | にんにく、しょうが、マッシュ<br>ルーム、たまねぎ、にんじん、りん<br>ご、こまつな、パセリ、みかん(よ<br>てい)                     | 596 kcal<br>20.0 g<br>20.1 g |  |
| 29木 | もずくどん<br>やさいのツナあえ<br>ごまいりサーターアンダーギー                                  | ○      | いんようぎゅうにゅう、も<br>ずく、ぶたにく、ツナ、たまご   | こめ、あぶら、さとう、かたくり<br>こ、こむぎこ、くろざとう、<br>こま、あげあぶら                    | たまねぎ、にんじん、こまつな、<br>ホールコーン、しょうが、きゅう<br>り、はくさい                                      | 590 kcal<br>19.7 g<br>21.0 g |  |
| 30金 | とうこうじたくあのごはん<br>なまあげのごまだれかけ<br>ふゆやさいのかつおぶしあえ<br>あすかじる                | ○      | いんようぎゅうにゅう、ち<br>りめんじゃこ、なまあげ、か<br>つおぶし、とりにく、あぶら<br>あげ、みそ、ちょうりよう<br>ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、こま、さとう、か<br>たくりこ、こま、さといも、こ<br>んにゃく                       | にんじん、こまつな、とうこうじ<br>たくあん、しゅんぎく、かぶ、ブ<br>ロッコリー、もやし、だいこん、し<br>いたけ、ねぎ                  | 560 kcal<br>25.7 g<br>22.9 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、ご了承ください。  
 \*給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。是非、ご覧ください。

少数だったリクエストの献立も組み込んで  
います。献立表をチェックしてみてください  
ね!



**6年生のリクエスト給食を実施します**  
 6年生に、今まで食べた給食の中でもう一度食べたい  
献立をリクエストしてもらいました。リクエスト数が多  
かった献立には「★」を付けています。  
 1月から3月までの給食で実施しますので、楽しみに  
してくださいね!