



# れいわ 8ねん 1かづ 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	あかのなかまちやにくになる	きいろのなかまねつやちからのもとになる	みどりのなかまからだのちょうしをととのえる	I礼ギ-たんぱくしつししつ	ひとことメモ
9 金	たまごとうどん ししゃものスパイシーフライ おしるこ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,くきわかめ,なると,あぶらあげ,たまご,ししゃも,とうふ,あずき	うどん,かたくりこ,あげあぶら,しらたまこ,さとう,くろざとう	しいたけ,にんじん,えのきだけ,ねぎ,にんにく,しょうが	612 kcal 30.7 g 18.5 g	9日(金) 11日は鏡開きです。鏡開きには、正月に飾った「鏡餅」を食べる風習があります。鏡開き2日前のこの日は、餅に見立てた白玉団子を、おしるこに入れて提供します。白玉団子は、調理員さんが1つ1つ、捏ねて丸めて手作りしてくれますので、楽しみにしていてください。
13 火	ごはん ふゆのひのっこあざやかしゅうまい ちゅうかふうサラダ ちゅうかふうミルクスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン,ちょうりようきゅうにゅう	こめ,さといも,かたくりこ,さとう,ごまあぶら,しゅうまいのかわ,ごま	こまつな,たまねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,あかバブリカ,ブロッコリー,チングンサイ,はくさい,にんじん,ホールコーン,しめじ	579 kcal 23.3 g 20.7 g	13日(火) 「冬の日野っ子あざやかしゅうまい」は昨年度のひのっこシェフコンテスト応募作品で、現在、日野第三小学校5年生小川清香さんが銅賞を受賞した料理です。里芋のモチモチとした食感がよくて、今が旬の小松菜の緑が美しいご飯が進む焼売ですので楽しみにしていてくださいね。
14 水	セサミトースト シーザーサラダ ポークピーンズシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,こなチーズ,ぶたにく,だいす,ピザチーズ	しょくパン,バター,さとう,ごま,オリーブあぶら,あぶら,じゃがいも,こむぎこ	にんじん,はくさい,きゅうり,ホールコーン,にんにく,たまねぎ,セロリー,マッシュルーム,ホールトマト,さやいんげん	572 kcal 23.4 g 25.3 g	15日(木) 15日は小正月です。この日に食べるとよいとされる食べ物に「あずき」があります。これは、「あずきのよう」に赤い色の食べ物は邪気を祓うと考えられていた風習に由来します。この日は、小正月にちなんだ献立と「あずきご飯」を提供しますので皆で体の中から邪気を祓いましょう。
15 木	あずきごはん まつかせやき じゃがいもとれんこんのきんびら けのじる	○	いんようぎゅうにゅう,あずき,とりにく,ぶたにく,とうふ,だいす,たまご,みそ,あぶらあげ,こうやどうふ	こめ,もちごめ,かんそうパンこ,ごまあぶら,ごま,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう	にんじん,ねぎ,しょうが,れんこん,さやいんげん,だいこん,ごぼう,わらび,ほししいたけ	579 kcal 27.2 g 20.6 g	1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。26日は、日野市の姉妹提携都市である岩手県紫波町のお米と、日野市東光寺地区の伝統野菜である東光寺大根を使用したあんを使った献立を提供します。
16 金	★チキンカツカレーライス はくさいとあおなのサラダ	○	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,はくさい,こまつな,あかバブリカ,ホールコーン	644 kcal 26.4 g 23.3 g	1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。26日は、日野市の姉妹提携都市である岩手県紫波町のお米と、日野市東光寺地区の伝統野菜である東光寺大根を使用したあんを使った献立を提供します。
19 月	ガーリックライス ★ABCスープ おからとかぼちゃのマフィン	○	いんようぎゅうにゅう,ベーコン,ちりめんじゃこ,とりにく,とうふ,おから,たまご	こめ,バター,あぶら,じゃがいも,アルファベットマカロニ,こむぎこ,さとう	にんにく,ほんのうねぎ,にんじん,たまねぎ,はくさい,セロリー,パセリ,かぼちゃ	602 kcal 20.5 g 20.2 g	1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。26日は、日野市の姉妹提携都市である岩手県紫波町のお米と、日野市東光寺地区の伝統野菜である東光寺大根を使用したあんを使った献立を提供します。
20 火	ごはん さかなのゆずみそやき こんにゃくのしょうゆいため みぞれじる	○	いんようぎゅうにゅう,さば(よてい),みそ,ぶたにく,とりにく,とうふ	こめ,さとう,ごま,あぶら,こんにゃく,ごまあぶら	ゆず,しょうが,にんじん,ホールコーン,こまつな,ごぼう,しめじ,だいこん,ねぎ,ほうれんそう	616 kcal 28.2 g 22.2 g	1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。26日は、日野市の姉妹提携都市である岩手県紫波町のお米と、日野市東光寺地区の伝統野菜である東光寺大根を使用したあんを使った献立を提供します。
21 水	とうこうじたくあんチャーハン とうふナゲット たまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ツナ,とりにく,とうふ,たまご,ぶたにく,くきわかめ	こめ,あぶら,ごま,かんそうパンこ,かたくりこ,あげあぶら,さとう,はるさめ,ごまあぶら	にんじん,たかなづけ,とうこうじたくあん,たまねぎ,ねぎ,しめじ,ほうれんそう,しょうが	584 kcal 26.1 g 24.3 g	1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。26日は、日野市の姉妹提携都市である岩手県紫波町のお米と、日野市東光寺地区の伝統野菜である東光寺大根を使用したあんを使った献立を提供します。
22 木	★ココアあげぱん マカロニサラダ にくだんごとはくさいのクリームスープ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ひじき,クリーム,ちゅうりようきゅうにゅう	コッペパン(よてい),あげあぶら,さとう,マカロニ,あぶら,かたくりこ	あかバブリカ,キャベツ,ブロッコリー,だいこん,ホールコーン,ねぎ,はくさい,たまねぎ,にんじん,チングンサイ,しめじ	577 kcal 21.6 g 26.9 g	1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。26日は、日野市の姉妹提携都市である岩手県紫波町のお米と、日野市東光寺地区の伝統野菜である東光寺大根を使用したあんを使った献立を提供します。
23 金	ちゅうかどん こんにゃくサラダ 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,きなこ	こめ,おしむぎ,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ,こんにゃく,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,たまねぎ,にんじん,もやし,はくさい,チングンサイ,キャベツ,きゅうり,あかバブリカ	591 kcal 24.8 g 20.2 g	1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。26日は、日野市の姉妹提携都市である岩手県紫波町のお米と、日野市東光寺地区の伝統野菜である東光寺大根を使用したあんを使った献立を提供します。
26 月	いわてけんしわちょうのごはん さかなのあまからあげ とうこうじたくあんときゅうりのごますあえ やさいたっぷりのかすじる	○	いんようぎゅうにゅう,バサ(よてい),あぶらあげ,とりにく,みそ	こめ,かたくりこ,あげあぶら,さとう,ごまあぶら,ごま,さといも,あぶら,こんにゃく	しょうが,とうこうじたくあん,にんじん,きゅうり,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな,しめじ	605 kcal 25.3 g 21.6 g	1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。26日は、日野市の姉妹提携都市である岩手県紫波町のお米と、日野市東光寺地区の伝統野菜である東光寺大根を使用したあんを使った献立を提供します。
27 火	★みそラーメン じゃことやさいのちゅうかあえ ★スイートポテトのつつみあげ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,ちりめんじゃこ,たまご,トウバンジヤン,ちゅうりようきゅうにゅう	むしちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,さとう,さつまいも,バター,はるまきのかわ,こむぎこ,あげあぶら	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,ねぎ,チングンサイ,ホールコーン,はくさい,だいこん,きいじらブブリカ,こまつな	565 kcal 20.5 g 23.5 g	1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。26日は、日野市の姉妹提携都市である岩手県紫波町のお米と、日野市東光寺地区の伝統野菜である東光寺大根を使用したあんを使った献立を提供します。
28 水	こまつなドライカレーライス フライドビーンズ&ポテト くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす	こめ,おしむぎ,あぶら,こむぎこ,かたくりこ,あげあぶら,じゃがいも	にんにく,しょうが,マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,りんご,こまつな,パセリ,みかん(よてい)	596 kcal 20.0 g 20.1 g	1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。26日は、日野市の姉妹提携都市である岩手県紫波町のお米と、日野市東光寺地区の伝統野菜である東光寺大根を使用したあんを使った献立を提供します。
29 木	もしくどん やさいのツナあえ ごまいりサーティアンダーギー	○	いんようぎゅうにゅう,もしく,ぶたにく,ツナ,たまご	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,こむぎこ,くろざとう,ごま,あげあぶら	たまねぎ,にんじん,こまつな,ホールコーン,しょうが,きゅうり,はくさい	590 kcal 19.7 g 21.0 g	1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。26日は、日野市の姉妹提携都市である岩手県紫波町のお米と、日野市東光寺地区の伝統野菜である東光寺大根を使用したあんを使った献立を提供します。
30 金	とうこうじたくあんごはん なまあげのごまだれかけ ふゆやさいのかつおぶしあえ あすかじる	○	いんようぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,なまあげ,かつおぶし,とりにく,あぶらあげ,みそ,ちゅうりようきゅうにゅう	こめ,あぶら,ごま,さとう,かたくりこ,ごま,さといも,こんにゃく	にんじん,こまつな,とうこうじたくあん,しゅんぎく,かぶ,ブロッコリー,もやし,だいこん,ねぎ	560 kcal 25.7 g 22.9 g	1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。26日は、日野市の姉妹提携都市である岩手県紫波町のお米と、日野市東光寺地区の伝統野菜である東光寺大根を使用したあんを使った献立を提供します。

\*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!