



れいわ 7ねん 4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 たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
8 火	はっほうどうふどん コーンサラダ シュガーアーモンド	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、むきえび、とうふ	こめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、さとう、アーモンド	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、キャベツ、チンゲンサイ、コーン、だいこん、のらぼう菜、あかパプリカ、きゅうり	571 kcal 24.4 g 21.8 g	 8日（火） 令和7年度の給食が始まります。この日の給食は、旬を迎えている春キャベツを使用した豆腐たっぷりの「八宝豆腐丼」と、日野市産の「のらぼう菜」を加えたサラダを提供します。 14日（月） 1年生の給食が始まります。日野第三小学校での初めての給食は、「チキンカレーライス」です。カレーの旨味の元となる「豚骨スープ」は、早朝から2時間以上かけて弱火で丁寧に抽出し、「カレールウ」もバター、植物油、小麦粉、カレー粉を弱火でじっくり時間をかけて炒めるなど、本校の給食室で素材から手づくりをしています。 和・洋・中と、色々な献立を提供していきますので、少しずつ日野第三小学校の給食を好きになってもらえたらと思います。 15日（火） ほうれん草を茹でてミキサーにかけたピューレを加えて、新緑が美しいこの時期にぴったりの「若草蒸しパン」を提供します。チーズやレーズンも加え、栄養、彩り、「甘くて少しだけ塩味」を感じる絶妙な味のバランスが楽しい蒸しパンに仕上げますので、楽しみにしてくださいね！ 18日（金） 1年生の皆さんへは入学のお祝い、2年生以上の皆さんへは進級のお祝いとして、慶事には欠かせない「赤飯」と「松風焼き」の献立を提供します。春の食材を使用して、お祝いしたいと思います。 21日（月） 20日は、二十四節季の「穀雨（こくう）」に当たります。この時期の雨が「百穀春雨（ひゃっこくはるさめ）」と呼ばれることから、この日は、プルプルとした食感が楽しい「春雨」を加えた「中華サラダ」を提供します。
9 水	ごはん ちりめんふりかけ しんじやがいものごまみそに やさいのごますあえ	○	いんようぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、かつおぶし、あおのり、とりにく、なまあげ、みそ	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう、ねりごま	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、さやいんげん、きゅうり、もやし、あかパプリカ、キャベツ	588 kcal 25.3 g 17.9 g	
10 木	あおなのチャーハン いかとポテトのレモンしょうゆ とうふとわかめのたまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、とりにく、わかめ、とうふ、たまご	こめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、あげあぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、あかパプリカ、レモン、さやいんげん、えのきだけ、にんじん、のらぼう菜	541 kcal 23.5 g 19.5 g	
11 金	ごはん さかなのあすまに はるキャベツのおかかあえ とうふともすくのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう、もうかざめ、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ、もすく、みそ	こめ、かたくりこ、こむぎこ、あげあぶら、こんにゃく、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ、えのきだけ	562 kcal 23.8 g 19.6 g	
14 月	チキンカレーライス ごまドレッシングサラダ くだもの	○	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、ごま、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、こまつな、だいこん、あかパプリカ、コーン、きよみオレンジ（よてい）	579 kcal 19.0 g 18.3 g	
15 火	はるのかおりうどん やさいのごまあえ わかくさむしパン	○	いんようぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ、あぶらあげ、たまご、ピザチーズ、ちょうりようぎゅうにゅう	うどん、さとう、ねりごま、ごま、こむぎこ、バター	しいたけ、しめじ、にんじん、わらび、たけのこ、のらぼう菜、ねぎ、キャベツ、もやし、きいろパプリカ、ほうれんそう、ほしぶどう	565 kcal 20.5 g 19.0 g	
16 水	ごはん はるまき じゃことキャベツのちゅうかあえ たまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、ちりめんじゃこ、たまご	こめ、はるまきのかわ、あぶら、はるさめ、かたくりこ、ごまあぶら、あげあぶら、さとう、ごま	にんにく、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、にんじん、もやし、にら、キャベツ、だいこん、あかパプリカ、きゅうり、コーン、たまねぎ、えのきだけ、こまつな、ねぎ	526 kcal 19.4 g 17.8 g	
17 木	あぶたまどん やさいのごますあえ	○	いんようぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、たまご、みそ	こめ、さとう、かたくりこ、こんにゃく、ねりごま、ごま	たまねぎ、にんじん、みずな、こまつな、もやし、キャベツ	573 kcal 24.0 g 19.1 g	
18 金	せきはん まつかぜやき はるのきんぴら すましじる	○	いんようぎゅうにゅう、あずき、とりにく、とうふ、だいず、たまご、みそ、かまぼこ	こめ、もちごめ、ごま、かんそうパンこ、ごまあぶら、あぶら、こんにゃく、さとう	にんじん、ねぎ、しょうが、ごぼう、うど、れんこん、さやいんげん、だいこん、えのきだけ、こまつな	538 kcal 24.9 g 17.5 g	
21 月	ホイコーローどん ちゅうかサラダ おからとチーズのドーナッツ	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ロースハム、たまご、おから、こなチーズ、ちょうりようぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ、ごまあぶら、こむぎこ、あげあぶら	にんにく、しょうが、ほししいたけ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、もやし、きゅうり、こまつな	621 kcal 22.2 g 20.6 g	
22 火	アップルピスキュイトースト マカロニサラダ ポークビーンズシチュー	○	いんようぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、だいず、ピザチーズ	しょくパン、バター、さとう、こむぎこ、アーモンドパウダー、マカロニ、あぶら、じゃがいも	りんごジャム、あかパプリカ、キャベツ、だいこん、きゅうり、アスパラガス、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、しめじ、ホールトマト、さやいんげん	625 kcal 24.0 g 25.9 g	 <4月使用予定の日野市産食材> たまご キャベツ こまつな のらぼう菜 ねぎ（わけぎ） トマト    
23 水	ごはん さかなのタルタルソースやき はるキャベツとぶたにくのいためもの じゃがいもとなまあげのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう、たら（よてい）、たまご、ぶたにく、なまあげ、みそ	こめ、マヨネーズ、さとう、かんそうパンこ、あぶら、じゃがいも、こんにゃく	たまねぎ、パセリ、キャベツ、あかパプリカ、もやし、だいこん、こまつな、ねぎ、えのきだけ	546 kcal 26.1 g 20.4 g	
24 木	ごはん ししゃものカレーあげ ごもくまめ とんじる	○	いんようぎゅうにゅう、ししゃも、だいず、ひじき、さつまあげ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、かたくりこ、あげあぶら、あぶら、こんにゃく、さとう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、だいこん	558 kcal 26.7 g 19.2 g	
25 金	ガーリックライス おからもち やさいたっぷりスープ	○	いんようぎゅうにゅう、ベーコン、ちりめんじゃこ、おから、とうふ、ピザチーズ、とりにく	こめ、バター、あぶら、かたくりこ、あげあぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、ばんのうねぎ、たまねぎ、にんじん、セロリー、かぶ、かぶのは	528 kcal 18.9 g 16.1 g	
28 月	ふかがわめし あげだしとうふのおろしがけ はるのすましじる	○	いんようぎゅうにゅう、あぶらあげ、あさり、とうふ、とりにく、もすく、かまぼこ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、あげあぶら	ごぼう、にんじん、しょうが、さやいんげん、だいこん、えのきだけ、みずな、ねぎ	568 kcal 23.5 g 21.5 g	
30 火	スパゲティーミートソース フライドひよこめめサラダ	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、こなチーズ、ひよこめめ	スパゲティー、あぶら、さとう、バター、こむぎこ、かたくりこ、あげあぶら	パセリ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、トマト、セロリー、キャベツ、こまつな、あかパプリカ、コーン	590 kcal 23.1 g 21.9 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、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。是非、ご覧ください。

*1年生の給食は、4月14日（月）から始まります。

～ 令和7年1月から ～
市立小学校の学校給食費を公費負担化しています。

- ◇日野市では、生産者をはじめ多くの方々関わっている給食を大切にする観点から、「無償化」という表現を控え、「公費化負担」と説明しています。
- ◇引き続き「安全で、おいしく、たのしい給食」を目標に、日野市産農産物の積極的な利用を含め、質の高い学校給食に向けて取り組んでいきます。

◆ 給食用白衣等について ◆

給食の配膳は、担任の先生と児童同士が協力し合って行うため、給食当番の児童は、白衣、帽子、マスクを着用して行っています。
給食当番になりましたら、週末に給食用白衣等を持ち帰りますので、洗濯をしていただき、翌週月曜日の登校の際、持参していただきますよう、御協力をお願いいたします。また、給食当番になりましたら、配膳用にマスクを持参いただきますようお願いいたします。