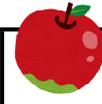


れいわ 5ねん 10がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校



ひとことメモ



	こんだてめい	ぎゆうにゆう	あかのなかま ちやくになる	さいろのなかま ねつちからの もとなる	みどりのなかま からだのちようしを ととのえる	エネルギー たんぱくしつ しつ
3 火	ごはん ひじきのふりかけ ときあえ じゃがいもごまみそに	○	いんようぎゆうにゆう,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,ごぼう,だいこん, さやいんげん	544 kcal 23.8 g 16.9 g
4 水	もずくどん こんさいのとうにゆうみそしる シナモンアーモンド	○	いんようぎゆうにゆう,もず く,ぶたにく,とりにく,なま あげ,みそ,とうにゆう	こめ,あぶら,さとう,かたく りこ,さといも,こんにやく, アーモンド	たまねぎ,にんじん,こまつな, コーン,しょうが,ごぼう,ねぎ, だいこん	607 kcal 23.5 g 22.8 g
5 木	ごはん さかなのみそに すだちしょうゆあえ むらくもじる	○	いんようぎゆうにゆう,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,みずな, もやし,にんじん,すだち,ほうれ んそう,とうがん	553 kcal 27.8 g 20.3 g
6 金	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	○	いんようぎゆうにゆう,とり にく,あぶらあげ,だいす,ち りめんじゃこ,とうふ,みそ	こめ,くり(よてい),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,ごぼう,だいこん, えのきたけ,ねぎ,こまつな	547 kcal 23.2 g 20.5 g
10 火	リンゴとブルーベリーのでづくりジャムサンド さかなのムニエルタトゥイユソース かぼちゃのミルクスープ	○	いんようぎゆうにゆう,さわ ら(よてい),ベーコン, ちょうりようぎゆうにゆう	コッペパン(よてい),さ とう,あぶら,こむぎこ,オリ ーブあぶら,バター	ブルーベリー,りんご,レモン, スッキー,なす,あかパプリカ, きいろパプリカ,にんにく,たま ねぎ,かぼちゃ,にんじん,セ ロリーパセリ	600 kcal 27.2 g 21.7 g
11 水	ピピンバ あおのりだいす とうがんのとろとろたまごスープ	○	いんようぎゆうにゆう,ぶた にく,あぶらあげ,だいす,あ おのり,とりにく,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	547 kcal 25.7 g 22.4 g
12 木	さつまいもとまいだけのごはん ちくさやき とんじる	○	いんようぎゆうにゆう,あぶ らあげ,とりにく,たまご,ぶ たにく,とうふ,みそ,ちょう りようぎゆうにゆう	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,ごぼう,ねぎ,だいこん	553 kcal 24.1 g 20.2 g
13 金	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	○	いんようぎゆうにゆう,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,コーン,こまつな,ごぼう,しめ じ,えのきたけ,ばんのうねぎ	581 kcal 27.0 g 17.8 g
16 月	きなこあげパン ギゼリ フルーツヨーグルト	○	いんようぎゆうにゆう,きな こ,うすらまめ,ひよこまめ, とりにく,ヨーグルト	コッペパン(よてい),あげ あぶら,さとう,あぶら,じゃ がいも	にんにく,たまねぎ,トマト,にん じん,コーン,ホールトマト,りん ご(よてい),パインアップル かんづめ,みかんかんづめ	604 kcal 24.4 g 22.7 g
17 火	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いためもの てづくりつみれじる	○	いんようぎゆうにゆう,なま あげ,だいす,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,あかパプリカ,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,こま つな	553 kcal 26.3 g 20.2 g
18 水	あきのかおりうどん やさしいごますあえ いがぐりあげ	○	いんようぎゆうにゆう,とり にく,あぶらあげ,みそ,ク リーム,たまご,ちょうりよ うぎゆうにゆう	うどん,さといも,こんにやく, 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 のきたけ,しめじ,まいだけ,ほう れんそう,ねぎ,きゅうり,もやし, あかパプリカ,キャベツ	603 kcal 21.0 g 20.2 g
19 木	ごぼうのドライカレー シーザーサラダ くだもの	○	いんようぎゆうにゆう,ぶた にく,ピザチーズ,こなチー ーズ	こめ,あぶら,バター,こむぎ こ,さとう,オリーブあぶら, しょくパン	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ごぼう,マッシュルーム, りんご(よてい),キャベツ, きゅうり,コーン,りんご	574 kcal 18.8 g 18.8 g
20 金	カラフルピラフ とりにくのベジタブルソースがけ レンズまめのスープ	○	いんようぎゆうにゆう,ロー スハム,とりにく,レンズま め	こめ,バター,あぶら,こむぎ こ,じゃがいも	たまねぎ,あかパプリカ,きいろ パプリカ,さやいんげん,にんじ ん,マッシュルーム,にんにく,セ ロリー,ホールトマト,かぶ,かぶ のは,しめじ	543 kcal 24.1 g 20.3 g
23 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	○	いんようぎゆうにゆう,ぶた にく,みそ,ロースハム,トウバ ンジャン,ちょうりようぎ ゆうにゆう	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, パインアップルかんづめ,レモ ン	570 kcal 18.0 g 14.9 g
24 火	ごはん さかなのみみじやき アーモンドあえ かぶとさといものみそしる	○	いんようぎゆうにゆう,さけ (よてい),みそ,なまあげ	こめ,マヨネーズ,こんにやく, アーモンドパウダー,さ とう,あぶら,さといも,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,ごぼ う,かぶ,えのきたけ,ねぎ,かぶ のは	588 kcal 27.5 g 22.6 g
25 水	アーモンドトースト さつまいもときのこのサラダ かぶいりピーンズシチュー	○	いんようぎゆうにゆう,とり にく,きんときまめ,ク リーム,ちょうりようぎゆうに ゆう	しょくパン,バター,はちみ つ,アーモンド,さつまいも, さとう,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,えのきたけ, たまねぎ,かぶ,コーン,ク リーム コーン,かぶのは	581 kcal 21.8 g 25.4 g
26 木	くりごはん えだまめとひきにくのたまごやき やさしいごまあえ いもっこじる	○	いんようぎゆうにゆう,たま ご,ぶたにく,とうふ,とり にく,なまあげ	こめ,もちごめ,くり,ごま,あ ぶら,さとう,ねりごま,さ といも,こんにやく,ごまあぶ ら	たまねぎ,にんじん,あかパブリ カ,えだまめ,キャベツ,だいこん, きいろパプリカ,ごぼう,ねぎ, とうがん,しめじ	559 kcal 24.0 g 20.4 g
27 金	エビピラフ とうふナゲット ABCスープ	○	いんようぎゆうにゆう,むき えび,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,かたくりこ,あげ あぶら,さとう,じゃがいも, アルファベットマカロニ	たまねぎ,あかパプリカ,マッ シュルーム,さやいんげん,にん じん,キャベツ,ばんのうねぎ	597 kcal 26.8 g 23.3 g
31 火	きのこのわふうスパゲティー キャロットドレッシングのサラダ かぼちゃのチーズケーキ	○	いんようぎゆうにゆう,ロー スハム,とりにく,のり,ク リームチーズ,たまご	スパゲティー,あぶら,バ ター,さとう,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,え のきたけ,しめじ,エリンギ,しい たけ,ほうれんそう,キャベツ, きゅうり,かぼちゃ,レモン	569 kcal 21.6 g 26.0 g

10日(火)
日野市では、りんごの生産が行われており、9月から12月まで、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、この日は、日野市産のブルーベリーとともにジャムをつくり、パンに挟んで提供する予定です。また、16日(月)のフルーツヨーグルト、19日(木)の果物、23日(月)のフルーツ&ミルク白玉にも日野市産のりんごを使用する予定ですので、楽しみにしていただいね!

…◇…◇…◇…
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ビタミンAやアントシアニン、ルテイン等を含む食材を使用した献立を提供します。



16日(月)
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。食料問題の一つである「飢餓」は、地域別人数では、最大で4億3,100万人とアジアが一番多く、人口に占める割合では、アフリカが最大で20.5%と深刻な状態に陥っています。この日は、食料危機を考える日の給食として、アフリカ大陸の東に位置するケニア共和国の料理である「ギゼリ」を給食で提供する予定です。



26日(木)
今年は、10月27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。一日早いですが、この日は十三夜にちなんだ行事食を提供します。

<10月使用予定の日野市産食材>

たまご キャベツ
こまつな ねぎ
とうがん だいこん
とうこうじだいこん
さといも りんご
れいとうブルーベリー

<給食費のお知らせ>

今月は、10月12日(木)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。



*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。