



れいわ 4ねん 11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	さゆ うに ゆう	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつちからの もとなる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	エネルギー たんぱくし しつ	
1 火	キムチチャーハン イカとじゃがいものさらさあげ とうふのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,いか,とうふ	こめ,あぶら,さとう,こまあぶら, じゃがいも,かたくりこ,あげあ ぶら	しょうが,にんじん,だけのこ,た まねぎ,キムチ,ねぎ,さやいんげ ん,ほししいたけ,チンゲンサイ, ねぎ	571 kcal 20.4 g 23.0 g	11/3文化の日にちなんで、4日は菊の ごはんです。
2 水	ごはん ごまとひじきのミートやき カラフルソテー 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,とうふ,たまご,ヨーグル ト,ひじき,ベーコン,とりに く,わかめ	こめ,パンこ,こま,さとう,かた くりこ,あぶら,こまあぶら	たまねぎ,キャベツ,にんにく,あ かパプリカ,ピーマン,ホール コーン,ぶなしめじ,ねぎ,しょう が	605 kcal 26.2 g 24.0 g	11/8は「いいはのひ」です。歯は食べ 物をしっかりかむためにとても大切です。 健康な歯を保つと、将来にわたって、美味 しく楽しく食べられます。 よくかむことの効果がこんなにいっぱい！
4 金	きつかごはん さかなのさいきょうみそやき あぶらあげいりごまあえ よしのじる	○	いんようぎゅうにゅう,さけ, みそ,あぶらあげ,なまあげ	こめ,もちこめ,さつまいも,さ とう,こま,さといも,こんにゃく,か たくりこ	きくのはな,こまつな,もやし,に んじん,だいこん,ぶなしめじ,ね ぎ	547 kcal 27.5 g 16.0 g	1、脳の中の満腹中枢が刺激されて満腹感 を感じ、食べ過ぎを防ぐ 2、唾液が出て、食べ物の飲み込みや消 化・吸収を助ける
7 月	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,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,こま	たまねぎ,にんじん,みずな,きゅ うり,もやし,あかパプリカ,キャ ベツ	573 kcal 23.9 g 19.4 g	3、食べ物本来の美味しさを感じることが でき、味覚が発達する。 4、顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく 発音できるようになり、顔の表情も豊か になる。
8 火	やまさかたっしやめし あつあげのねぎソース あすかじる	○	いんようぎゅうにゅう,だい す,ちりめんじゃこ,なまあげ, とりにく,あぶらあげ,みそ	こめ,さつまいも,こま,さとう,あ ぶら,さといも	にんじん,さやいんげん,たまね ぎ,しょうが,だいこん,しいたけ, こまつな,ねぎ	530 kcal 23.3 g 19.5 g	5、あごの筋肉を動かすことで脳の血流が 増え、脳を活性化する。
9 水	イカとえびのトマトクリーム スパゲッティ サワーサラダ ヨーグルトボムボム	○	いんようぎゅうにゅう,ペー コン,えび,いか,なまクリー ム,パルメザンチーズ,たまご, ヨーグルト	オリーブオイル,スパゲッティ, バター,あぶら,さとう,こむぎこ	パセリ,にんにく,たまねぎ,トマ ト,ブロッコリー,キャベツ,きい ろパプリカ,きゅうり,りんご	679 kcal 26.0 g 24.6 g	6、歯の表面が磨かれ、唾液もよく出るよ うになり、虫歯や歯周病を予防する。 かむ回数を増やすために、今月は特に噛 み応えのあるメニューを取り入れています。
10 木	ごはん イカのこうみやき じゃがいものきんぴら ごじる	○	いんようぎゅうにゅう,いか, みそ,ぶたにく,だいす,なまあ げ,みそ	こめ,こまあぶら,あぶら,こんに ゃく,じゃがいも,さとう,さ といも,こんにゃく	しょうが,にんにく(りん茎),ね ぎ,ごぼう,にんじん,だいこん	542 kcal 28.8 g 14.8 g	9日：ヨーグルトボムボム フランス語でりんごのことを「ボム」とい います。ヨーグルトとりんごが入ったケー キです。
11 金	あきやさいのカレーライス キャベツとこまつなのサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,と り,く,ピザチーズ	こめ,あぶら,さつまいも,さ とう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ, マッシュルーム,ブロッコリー, キャベツ,こまつな,ホールコー ン, かき(よてい)	560 kcal 18.2 g 15.9 g	10日：呉汁の「呉」は大豆の絞汁のこと です。大豆をゆでてミキサーでくだいて 汁に入れたものです。
14 月	ごはん ししゃものぴりからやき こんにゃくのしょゆいため とうふともすくのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,し しゃも,ぶたにく,とうふ,あ ぶらあげ,もすく,みそ	こめ,さとう,あぶら,こんにゃく, こまあぶら	しょうが,にんにく,りんご,ねぎ, にんじん,ホールコーン,こまつ な,えのきたけ,みずな	559 kcal 26.4 g 17.0 g	11/19は日野産野菜 11/24は「いい日本食の日」「和食の 日」です！
15 火	くろざとうパン みずなとひじきのサラダ きのこさつまいものシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,ロー スハム,ひじき,とりにく	くろざとうパン,はるさめ,さ とう,こまあぶら,あぶら,さつまい も,こむぎこ,バター	にんじん,きゅうり,みずな,たま ねぎ,ぶなしめじ,マッシュル ーム,ブロッコリー	546 kcal 21.5 g 20.0 g	11/22「大学芋」の名前の由来は、大 正から昭和頃、「東京の学生街で売り出 し、大学生が好んでよく食べたからだそ うです。現在では「中学芋」や「小学芋」と いうレシビがあり、大学芋は大きくゴロ と切るのに対して、切り方を小さくしたも のだそうです。22日は三小学芋にしま す！
16 水	だいすとごぼうのそぼろどん はるさめサラダ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,だいす,たまご,ロースハ ム	こめ,あぶら,さとう,はるさめ,こ まあぶら,こま	にんにく,しょうが,ごぼう,ほし しいたけ,にんじん,さやいんげ ん,きゅうり,もやし	569 kcal 22.2 g 19.7 g	
17 木	ごはん さかなのやくみやき くきわかめのあえもの さつまじる	○	ぎゅうにゅう,さば,くきわか め,ぶたにく,とうふ,あぶらあ げ,みそ	こめ,さとう,こまあぶら,さつま いも,こんにゃく	にんにく,しょうが,ねぎ,ぶなし めじ,きゅうり,キャベツ,ごぼう, にんじん,だいこん	543 kcal 26.4 g 20.4 g	
18 金	かわりおやこどん やさいたっぷりのかすじる くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,と り,く,こおりとうふ,たまご,あ ぶらあげ,みそ	こめ,さといも,こまあぶら,こんに ゃく	たまねぎ,にんじん,みずな,だい こん,ごぼう,ねぎ,ばんのうねぎ, なましいたけ,りんご	577 kcal 27.0 g 17.3 g	
22 火	みそラーメン レモンしょうゆあえ だいがくいも	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,みそ	むしちゅうかめん,あぶら,こま あぶら,さつまいも,あげあぶら, さとう,こま	にんにく,しょうが,もやし,にん じん,ねぎ,チンゲンサイ,はくさ い,ホールコーン,キャベツ,きゅ うり,レモン	567 kcal 20.5 g 19.0 g	
24 木	ごはん さかなのゆすみそやき ごもくきんぴら あきやさいのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,さわ ら,みそ,さつまあげ,あぶらあ げ,みそ	こめ,こま,あぶら,こんにゃく,さ とう,こまあぶら,さつまいも	ゆず,にんじん,ごぼう,れんこん, さやいんげん,かぼちゃ,ぶなし めじ,ねぎ	568 kcal 26.3 g 17.8 g	
25 金	きんぴらごはん ポテトととりにくのあげに きのこのかきたまじる	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,とりにく,たまご	こめ,あぶら,こんにゃく,さ とう,こま,じゃがいも,かたくりこ,あ げあぶら,みずあめ	にんじん,ごぼう,にんにく,えの きたけ,しいたけ,ぶなしめじ,こ まつな	525 kcal 20.2 g 17.5 g	
28 月	きなこあげパン かぼちゃとチーズのオムレツ とりだんごのとうにゅうスープ	○	いんようぎゅうにゅう,きな こ,ベーコン,ピザチーズ,たま ご,なまクリーム,とりにく,と うにゅう	ねじりパン,あげあぶら,さ とう,あぶら,かたくりこ	かぼちゃ,たまねぎ,ぶなしめじ, ねぎ,にんじん,こまつな	633 kcal 29.4 g 31.6 g	
29 火	ごはん ヤンニョムチキン ナムル にらのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,と り,く,とうふ,たまご	こめ,かたくりこ,あげあぶら,こ ま,さとう,こまあぶら	にんにく,しょうが,もやし,にん じん,ほうれんそう,にら,ねぎ,ぶ なしめじ	585 kcal 25.0 g 25.1 g	
30 水	ホイコーローどん くきわかめとやさいのサラダ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,みそ,くきわかめ,ちりめ んじゃこ,あぶらあげ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ, こまあぶら,こま	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,きゅうり,ホールコーン	549 kcal 19.2 g 21.3 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。