



れいわ 5ねん 1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	I類 - たんぱくしつ しつ	
11 水	たまごとじうどん とうこうじたくあんのごまあえ おしるこ	○	いんようぎゅうにゅう, とりになくと、あぶら あげ、たまご、とうふ、あず き	うどん、かたくりこ、ごま、 さとう、しらたまご	しいたけ、にんじん、えの きたけ、こまつな、ねぎ、ほ うれんそう、はくさい、と うこうじたくあん	553 kcal 24.0 g 14.2 g	<p>11日(水) 1/11は鏡開きです。鏡開きでは、正月に飾った「鏡餅」を食べる風習があります。</p> <p>この日の給食では、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、調理員さんが一つ一つ、捏ねて丸めて手づくりしてくれます。お楽しみに！</p> <p>13日(金) 1/15は小正月。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。</p> <p>この日は、あずきご飯を食べて、邪気を祓いましょう。</p> <p>20日(金) 1/20は、二十四節気では「大寒」です。大寒は、一年で一番寒さが厳しくなる日とされています。寒さが強まるとう雪やみぞれが降るようになるため、すりおろした大根をみぞれに見立てたみぞれ汁を提供します。</p> <p>1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。24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たくあんを使った献立を給食で提供します。</p>
12 木	ガーリックライス さかなのマヨチーズやき ポトフ	○	いんようぎゅうにゅう, ベーコン、ちりめんじゃ こ、たら(よてい)、ピザ チーズ、ぶたにく	こめ、バター、あぶら、マヨ ネーズ、じゃがいも	にんにく、ばんのうねぎ、 ホールコーン、たまねぎ、 あかパプリカ、こまつな、 にんじん、セロリー、キャ ベツ、ブロッコリー	532 kcal 28.0 g 20.0 g	
13 金	あずきごはん まつかぜやき じゃがいもとれんこんのきんぴら けのじる	○	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、ぶた にく、あぶらあげ、こうや どうふ	こめ、もちごめ、なまパン 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、ゆでわ らび、ほししいたけ	576 kcal 27.3 g 19.8 g	
16 月	ポークカレーライス キャベツとあおなのサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく、ピザチーズ	こめ、あぶら、じゃがいも、 バター、こむぎこ、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、ほうれんそう、あかパ プリカ、ホールコーン、ゆめオ レンジ(よてい)	565 kcal 19.3 g 16.1 g	
17 火	シナモンロールパン くるくるマカロニのとまとに キャベツのごまドレッシングサラダ	○	いんようぎゅうにゅう, ウインナー、ぶたにく、ひ よこまめ	ミルクパン(よてい)、 バター、さとう、アーモ ンド、あぶら、じゃがいも、こ むぎこ、ツイストマカロ ニ、ごま	にんにく、にんじん、たま ねぎ、マッシュルーム、さ やいんげん、ホールトマ ト、キャベツ、ブロッコ リー、ホールコーン	638 kcal 23.6 g 27.4 g	
18 水	ごはん とうこうじたくあんバーグ やさしいレモンあえ よしのじる	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく、みそ、たまご、な まあげ	こめ、かんそうパンこ、あ ぶら、さとう、さといも、こ んにゃく、かたくりこ	たまねぎ、しそ、とうこうじ たくあん、キャベツ、みずな、 あかパプリカ、きいろパプリ カ、きゅうり、レモン、だい こん、にんじん、しいたけ、ねぎ、 ばんのうねぎ	555 kcal 24.8 g 20.2 g	
19 木	えびのレモンガーリックライス ABCスープ とうふのマフィン	○	いんようぎゅうにゅう, むきえび、とりにく、ベー コン、とうふ、たまご	こめ、あぶら、アルファ ベットマカロニ、こむぎ こ、バター、さとう	レモン、にんにく、たまね ぎ、あかパプリカ、こまつ な、にんじん、キャベツ、だ いこん、パセリ	609 kcal 20.4 g 19.8 g	
20 金	ごはん さかなのゆずみそやき ふゆやさしいかつおぶしあえ みぞれじる	○	いんようぎゅうにゅう, さば(よてい)、みそ、か つおぶし、とりにく、とう ふ	こめ、さとう、ごま、あぶら、 こんにゃく	ゆず、しゅんぎく、かぶ、に んじん、ブロッコリー、も やし、ごぼう、だいこん、ね ぎ、こまつな	533 kcal 25.9 g 19.5 g	
24 火	いわてけんしわちようのごはん さかなのてりやき 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, ぶり(よてい)、あぶら あげ、とりにく、みそ	こめ、さとう、かたくりこ、 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、しいたけ	568 kcal 26.8 g 21.1 g	
25 水	ごもくチャーハン あおのりだいず 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、たまご、だいず、 あおのり、ベーコン、ちよ うりようぎゅうにゅう	こめ、あぶら、かたくりこ、 あげあぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ねぎ、 ほししいたけ、さやいん げん、チンゲンサイ、はく さい、ホールコーン、たま ねぎ、しめじ	584 kcal 24.8 g 24.1 g	
26 木	★みそラーメン じゃことやさしいのちゅうかあえ ★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、トウパン ジャン、ちゅうりよ うぎゅうにゅう	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、チンゲンサ イ、ホールコーン、キャベツ、 だいこん、きいろパプリカ、 ほうれんそう	562 kcal 19.6 g 23.3 g	
27 金	こまつなのドライカレーライス じゃがいもとしらすのガレットふう くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく、ベーコン、ピザ チーズ、しらすばし	こめ、おしむぎあぶら、こ むぎこ、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、 あかパプリカ、ばんのう ねぎ、りんご(よてい)	564 kcal 20.3 g 16.9 g	
30 月	もすくどん やさしいツナあえ ★サターアンダーギー	○	いんようぎゅうにゅう, もすく、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、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、もやし	591 kcal 19.9 g 20.2 g	
31 火	ココアあげパン ひよこまめのサラダ クラムチャウダー	○	いんようぎゅうにゅう, ひよこまめ、ベーコン、と りにく、あさり、ピザチ ーズ、クリーム、ちゅうりよ うぎゅうにゅう	ミルクパン(よてい)、 あげあぶら、さとう、あぶ ら、じゃがいも、バター、こ むぎこ	ブロッコリー、キャベツ、 ホールコーン、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、セロ リー、マッシュルーム、パ セリ	619 kcal 22.4 g 29.8 g	

<1月使用予定の日野産食材>

たまご ほうれんそう こまつな
キャベツ トマト だいこん
にんじん さといも ねぎ はくさい
ブロッコリー とうこうじたくあん

<給食費の引き落としについて>

今月は、1月12日(木)が引き落とし日となっています。

ひと月の給食費引き落とし額は、

1、2年生 4,100円
3、4年生 4,470円
5、6年生 4,820円 です。

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。

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メニュー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メニューが、1月から3月までの給食で登場します。献立表の「★」マークが付いている献立が、リクエストの多かったメニューです。今月は何が出るのか、お楽しみに！

