



れいわ 5ねん 12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単位 - たんぱくしつ しつ	
1 金	ごはん とうこうじたくあんのみそかけ にびたし とうふのみそそぼろに	○	いんようぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ,かつお ぶし,あぶらあげ,ぶた にく,とうふ,みそ	こめ,あぶら,ごま,さとう, かたくりこ	こまつな,とうこうじたくあん, ほうれんそう,はくさい,もやし, にんじん,しめじ,しょうが,ほし しいだけ,たけのこ,ねぎ,さやい んげん	552 kcal 27.0 g 20.4 g	1日(金) 江戸東京野菜の一つである「東光寺大根」のたくあん漬を使った、手作りふりかけを提供する予定です。 「東光寺大根」とは、日野市の東光寺地区の名前が付いた大根です。練馬大根から選抜し、栽培されていた系統から、さらに品質が良くウイルスに強い系統を選りすぐり、出来上がった大根といわれています。味は、辛みが強く、少し苦みがあることから、専らたくあん用として加工されるそうなのですが、すりおろして「からみ餅」にするとおいしいそうです。
4 月	ポークビーンズライス たまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,だいず,ピザ チーズ,クリーム,たまご, わかめ	こめ,あぶら,じゃがいも, さとう,バター,こむぎこ	グリーンピース,にんにく,たまね ぎ,にんじん,ホールトマト,はく さい,えのきたけ	574 kcal 23.6 g 18.4 g	
5 火	おやこどん さつまいももち もずくのすましじる	○	いんようぎゅうにゅう, とりにく,たまご,ピザ チーズ,だっしふんにゅう, もずく	こめ,さとう,さつまいも, かたくりこ,あげあ ぶら	たまねぎ,にんじん,ほししいた け,みずな,だいこん,しめじ,こ まつな,ねぎ	630 kcal 24.1 g 18.8 g	
6 水	チーズじゃこトースト だいずサラダ ほうれんそうときのこのシチュー	○	いんようぎゅうにゅう, ピザチーズ,ちりめん じゃこ,だいず,とり にく,ベーコン,ちょうり ようぎゅうにゅう	しよくパン,ごま,あぶ ら,さとう,じゃがいも, こむぎこ,バター	ばんのうねぎ,きいろパプリカ, きゅうり,キャベツ,レモン,たま ねぎ,にんじん,しめじ,マッシュ ルーム,ほうれんそう	553 kcal 27.0 g 26.3 g	
7 木	ごはん さかなのマヨチーズやき やさいのレモンあえ とんじる	○	いんようぎゅうにゅう, たら(よてい),ピザ チーズ,ぶたにく,あぶ らあげ,とうふ,みそ	こむぎこ,マヨネーズ, あぶら,さとう,こんにゃく, じゃがいも	たまねぎ,あかパプリカ,ばんの うねぎ,はくさい,もやし,きいろ パプリカ,こまつな,レモン,にん じん,ねぎ,だいこん	552 kcal 27.1 g 21.4 g	8日(金) 日本には、「針供養」という風習があります。基本的には、東日本は2月8日、西日本は12月8日に定めているようです。針供養とは、使えなくなった縫い針などを神社に納め、供養する行事のことであり、同時に、両日は「事八日」とされ、2月を「事始め」、12月を「事納め」としています。この日は、「針供養」、「事八日」に食べるとよいとされる行事食を提供する予定です。
8 金	ごはん まさごあげ ふゆやさいのかつおぶしあえ おことじる	○	いんようぎゅうにゅう, とうふ,とりにく,たま ご,かつおぶし,あずき, みそ	こめ,なまパンこ,かた くりこ,あげあぶら,さ といも,こんにゃく	ほししいだけ,しょうが,にんじ ん,ねぎ,コーン,ばんのうねぎ, しゅんぎく,かぶ,ブロッコリー, もやし,だいこん,ごぼう	550 kcal 22.9 g 19.1 g	
11 月	あおなのチャーハン いかのピリからあげ 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,さとう	しょうが,ねぎ,たまねぎ,ほうれ んそう,しめじ,えのきたけ	546 kcal 26.8 g 20.7 g	
12 火	じゃこいりまめわかごはん ねぎとちくわのすみそあえ ぶりだいこん	○	いんようぎゅうにゅう, だいず,たきこみわか め,ちりめんじゃこ,ち くわ,あぶらあげ,みそ, ぶり	こめ,ごま,ごまあぶら, さとう	にんじん,ねぎ,こまつな,もや し,だいこん,しょうが	526 kcal 26.0 g 19.6 g	21日(木) 22日は二十四節季の一つ「冬至」です。古くから冬至の日には、かぼちゃを食べて柚子湯に浸かり、無病息災を願うという風習があります。この日は、栄養豊かなかぼちゃを加えた「ほうとう風うどん」と柚子を使った「和え物」を提供する予定です。
13 水	まめいりドライカレー ポテトのかくぎりサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,ピザチーズ, だいず	こめ,あぶら,バター,こ むぎこ,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,りんご,きゅうり,コー ン,りんご(よてい)	579 kcal 20.1 g 21.0 g	
14 木	ごはん ちくさやき こんにゃくのしょうゆいため てづくりつみれのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう, とりにく,たまご,ぶた にく,あじすりみ,みそ, くきわかめ,ちょうりよ うぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,こ んにゃく,ごまあぶら, かたくりこ	たまねぎ,にんじん,ほししいた け,ばんのうねぎ,しょうが,コー ン,こまつな,だいこん,しめじ, ごぼう,ねぎ	575 kcal 25.8 g 18.1 g	
15 金	シーフードナポリタン ふゆのいろどりサラダ スイートポテト	○	いんようぎゅうにゅう, ベーコン,いか,むきえ び,こなチーズ,たまご, クリーム,ちょうりよ うぎゅうにゅう	スパゲティー,あぶら, さとう,さつまいも,バ ター	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマト,カリフ ラワー,はくさい,ブロッコリー	596 kcal 21.4 g 17.8 g	
18 月	ごはん さかなのゆうあんやき エリンギとこんさいのきんぴら のっぺいじる	○	いんようぎゅうにゅう, さば(よてい),ぶた にく,とりにく,あぶらあ げ	こめ,あぶら,こんにゃく, さとう,ごま,さとい も,かたくりこ	ゆず,エリンギ,ごぼう,にんじ ん,だいこん,しいたけ,みずな, ねぎ	593 kcal 27.6 g 20.3 g	
19 火	マーボーどうふどん じゃことやさいのちゅうかあえ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,とうふ,みそ, ちりめんじゃこ,テンメ ンジャン,トウバンジャン	こめ,あぶら,ごまあぶ ら,かたくりこ,さとう	しょうが,にんにく,ほししいた け,にんじん,たけのこ,ねぎ, らはくさい,もやし,コーン,ほ うれんそう,りんご(よてい)	539 kcal 22.8 g 17.6 g	
20 水	かやくごはん あげだしとうふのおろしがけ さつまいもとあつあげのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう, とりにく,あぶらあげ, とうふ,なまあげ,みそ	こめ,こんにゃく,さとう, かたくりこ,あげあ ぶら,さつまいも	ごぼう,にんじん,ほししいたけ, さやいんげん,だいこん,ねぎ,こ まつな	593 kcal 23.5 g 23.4 g	
21 木	ほうとうふううどん さつまいもとやさいのかきあげ やさいのゆずあえ	○	いんようぎゅうにゅう, とりにく,みそ,ちくわ	うどん,さといも,さつ まいも,こむぎこ,あげ あぶら,あぶら,さとう	にんじん,だいこん,しめじ,ね ぎ,かぼちゃ,たまねぎ,コーン, しゅんぎく,ブロッコリー,もや し,はくさい,ゆず	646 kcal 18.7 g 35.6 g	
22 金	キャロットライスホワイトソースがけ カラフルサラダ りんごケーキ	○	いんようぎゅうにゅう, とりにく,むきえび,た まご,ちょうりようぎ ゅうにゅう	こめ,バター,あぶら,こ むぎこ,さとう,ふんと う	にんじん,たまねぎ,マッシュ ルーム,さやいんげん,ブロッコ リー,カリフラワー,キャベツ,あ かパプリカ,パインかんづめ,り んご	645 kcal 23.0 g 20.9 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。ぜひ、御覧ください。

