



れいわ 6ねん 12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	I補給 - たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
2月	おやこどん かぼちゃとだいすのかりかりあげ もすくのすましじる	○	いんようぎゅうにゅう、とり にく、たまご、だいす、も すく	こめ、さとう、かたくり こ、あげあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、ほししい たけ、みずな、かぼちゃ、だいこん、 しめじ、こまつな、ねぎ	562 kcal 25.3 g 18.6 g	 4日（水） 江戸東京野菜の一つである「東光寺大根」のたくあん漬けを使った、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びすぎり、出来上がった大根とされています。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。
3火	キムチチャーハン ししゃものいそべあげ むらくもスープ	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、ししゃも、あおのり、とりにく、とうふ、たまご、オイスターソース	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、こむぎこ、あげあぶら	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、はくさい、キムチ、ばんのうねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	549 kcal 26.7 g 22.4 g	
4水	ごはん とうこうじたくあんのふりかけ にびたし とうふのみそそば	○	いんようぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、かつおぶし、あげあぶら、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、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、さやいんげん	549 kcal 26.8 g 20.4 g	
5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	こめ、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	548 kcal 26.7 g 21.3 g	
6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、かんそうパンこ、かたくりこ、あげあぶら、さといも、こんにゃく	ほししいたけ、しょうが、にんじん、ねぎ、ホールコーン、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	546 kcal 22.8 g 19.0 g	
9月	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、だいす	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、ホールコーン、みかん（よてい）	575 kcal 20.3 g 20.9 g	6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。 20日（金） 21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、栄養豊富なかぼちゃを加えた「ほうとう風うどん」を提供する予定です。
10火	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、ちよ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、ホールコーン、こまつな、だいこん、しめじ、ごぼう、ねぎ	575 kcal 25.8 g 18.1 g	
11水	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、だいす、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、ごま	にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、だいこん、しょうが	524 kcal 26.2 g 19.4 g	
12木	スパゲティーナポリタン 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、ぶたにく、こなチーズ、たまご、クリーム、ちよ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	560 kcal 21.2 g 16.4 g	
13金	レモントースト フライドピーズサラダ 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、だいす、とりにく、ベーコン、ちようりようぎゅうにゅう	しょくパン、バター、さとう、かたくりこ、あげあぶら、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	レモン、きいろパプリカ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、ほうれんそう	589 kcal 22.2 g 28.0 g	
16月	マーボーどうふどん じゃこ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、トウパンジャン	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、はくさい、もやし、ホールコーン、ほうれんそう、りんご（よてい）	537 kcal 22.7 g 17.6 g	＜12月使用予定の日産食材＞ こまつな ほうれんそう キャベツ はくさい カリフラワー ねぎ トマト だいこん にんじん じゃがいも さといも やつがしら とうこうじだいこん とうこうじたくあん
17火	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	594 kcal 27.6 g 20.3 g	
18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	
19木	むぎごはん ぎせいどうふ じゃがいものきんぴらはりはりじる	○	いんようぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、ひじき、たまご、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、おしむぎ、さとう、あぶら、こんにゃく、じゃがいも	たけのこ、にんじん、ばんのうねぎ、しょうが、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ、みずな	560 kcal 25.6 g 19.4 g	
20金	ほうとうふううどん さつまいもとやさいかきあげ くだもの	○	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	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、ホールコーン、しゅんぎく、みかん（よてい）	643 kcal 18.0 g 34.6 g	
23月	あぶたまどん ごまけんちんじる	○	いんようぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、たまご、なまあげ	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、みずな、ごぼう、ねぎ、だいこん、さやいんげん	571.0 kcal 25.6 g 20.9 g	＜給食費のお知らせ＞ 今月は、12月12日（木）が引き落とし日となっています。今月の給食費引き落とし金額は、 1・2年生 4,100円 3・4年生 4,470円 5・6年生 4,820円 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。
24火	キャロットライスのホワイトソースがけ カラフルサラダ おからのココアケーキ	○	いんようぎゅうにゅう、とりにく、おから、クリーム、たまご、ちよ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	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	676 kcal 21.8 g 28.6 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。

