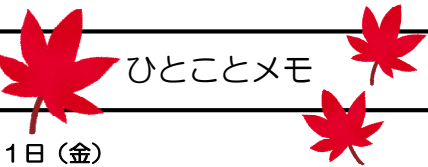




れいわ 6ねん 11かつ こんだてひょう

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	エネルギー たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
1 金	きっかごはん にくだんごもちごめむし やさいのごまあえ あきのすましじる	○	いんようぎゅうにゅう,ちり めんじゃこ,ぶたにく,とり にく,とうふ,たまご,くきわか め,かまぼこ	こめ,ごま,かたくりこ,ごまあぶ ら,もちごめ,さとう,ねりごま	きくのはな,しょうが,ねぎ,たま ねぎ,ほししいたけ,キャベツ,に んじん,もやし,こまつな,だいこ ん,しめじ,みずな	579 kcal 25.7 g 19.1 g	 1日(金) 11月3日は、「文化の日」です。1946 年11月3日に日本国憲法が公布されたこと を受け、1948年制定の祝日法により文化 の日と定められました。新しい憲法の精神 に基づいて、自由と平和を大切にするとい う意味が込められています。元々、明治天 皇の誕生日であったことから、二日前倒し のこの日は、天皇家の象徴でもあり、この 時期の食材でもある「菊」にちなんだ献立 を提供する予定です。 
5 火	ごはん いかのこうみやき 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,だいず,なまあ げ	こめ,ごまあぶら,あぶら,こん にゃく,じゃがいも,さとう,さ といも	しょうが,にんにく,ねぎ,ごぼう, にんじん,だいこん	540 kcal 28.9 g 15.0 g	
6 水	あきやさいのカレーライス 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,とり にく,ピザチーズ	こめ,あぶら,さつまいも,さとう, バター,こむぎこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじ ん,しめじ,マッシュルーム,ブロッコ リー,キャベツ,こまつな,あかパプリ カ,ホールコーン,りんご(よてい)	561 kcal 18.1 g 15.9 g	
7 木	アップルピスキュイトースト じゃこいりサラダ きのこさつまいものシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,たま ご,ちりめんじゃこ,わかめ, とりにく,ちょうりようぎゅう にゅう	しよくパン,バター,さとう,こむ ぎこ,アーモンドパウダー,あぶ ら,ごま,さつまいも	りんごジャム,きゅうり,だいこん,赤 パプリカ,ホールコーン,たまねぎ,に んじん,しめじ,マッシュルーム,ブ ロccoli	627 kcal 23.6 g 27.4 g	
8 金	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 ず,ちりめんじゃこ,なまあげ, とりにく,あぶらあげ,みそ, ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,さつまいも,ごま,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	552 kcal 24.7 g 21.0 g	
11 月	ごもくチャーハン いかとじゃがいものさらさあげ わかめスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,たまご,いか,とりにく, わかめ	こめ,あぶら,じゃがいも,かたくり こ,あげあぶら,ごまあぶら,ご ま	しょうが,にんじん,ねぎ,ほしし いたけ,グリーンピース,さやいん げん,たまねぎ,ホールコーン	582 kcal 23.5 g 23.0 g	
12 火	けんちんうどん さつまいものごまあえ がんづき	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,なまあげ	うどん,あぶら,さといも,ごまあ ぶら,さつまいも,さとう,ねりご ま,ごま,こむぎこ,くろざとう,ダ イスアーモンド	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ, こまつな,しめじ	589 kcal 20.2 g 21.1 g	
13 水	だいずとごぼうのそぼろどん ひじきとじゃこのサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,だいず,たまご,ひじき, ちりめんじゃこ	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら	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,レモン, きゅうり,だいこん,あかパプリカ,み かん(よてい)	559 kcal 22.6 g 18.5 g	
14 木	ごはん さかなのあまからあげ やさいのごますあえ だいこんのしょうがじる	○	いんようぎゅうにゅう,バス (よてい),みそ,くきわかめ, とうふ	こめ,かたくりこ,あげあぶら,さ とう,こんにゃく,ねりごま,ごま	しょうが,こまつな,もやし,あか パプリカ,キャベツ,だいこん,に んじん,しめじ,ねぎ	596 kcal 24.2 g 20.6 g	
15 金	ごはん ごまとひじきのつくねやき 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,なまパンこ,さとう,ごま,か たくりこ,あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,キャベツ,にんにく,も やし,あかパプリカ,こまつな, ホールコーン,しめじ,ねぎ,チン ゲンサイ,しょうが	568 kcal 26.0 g 22.1 g	19日(火) 日野市では、子供たちの健全な食生活の 実現と心身の成長を促すため、11月19日 を「日野産野菜給食の日」と定めています。 学校給食では、地元農家の方々栽培した 季節ごとの野菜を積極的に使用しています。 この日は、日野市産の「さくらこめたま ご」と日野市産の季節野菜をたっぷり使用 した献立を提供する予定です。 25日(月) 日本人の伝統的な食文化について見直し、 和食文化の保護、継承の大切さを考える日 として、「いい日本食」の語呂合わせから 11月24日は「和食の日」に制定されてい ます。一日後になるこの日は、季節の野菜 とだしの旨味いっぱいの和食献立を提供す る予定です。 <11月使用予定の日野市産食材> たまご こまつな ほうれんそう キャベツ はくさい ブロccoli ねぎ とうがん だいこん にんじん とうこうじだいこん さといも りんご <給食費のお知らせ> 今月は、11月12日(火)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。