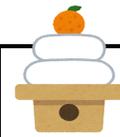




れいわ 4ねん 1がつ こんだてひょう

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	たんぱくしつ	
12 水	たまごとうどん こうはくなます おしるこ	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、あぶらあげ、たまご、とうふ、あずき	うどん、かたくりこ、さとう、しらたまご	ほししいたけ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、だいこん、ゆず	581 kcal 23.0 g 12.9 g	12日(水) 「紅白なます」とは、紅白の水引をイメージし、細く切った人参と大根で表現したもので、一家の平和を願う縁起物とされています。昔は、生魚や肉を細かく刻んで調味料と和えたものを「なます」といっていましたが、今では野菜のみを酢で味付けしたものを「なます」といいます。疲労回復や腸内環境改善などに効果があります。 14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。今回は、白米に混ぜて炊くと赤飯のようにあずき色になる「黒米」が、日野市平山地区でたくさん収穫できたそうなので、黒米ご飯で邪気を祓いたいと思います。「けの汁」は津軽地方の郷土料理で、「粥の汁」がなまって「けの汁」になったとされています。小正月は「女正月」ともいわれ、お嫁さんが実家に戻りゆっくり骨休めをするために、不在の間家族が食べ物に困らないように大鍋いっぱい「けの汁」を作り、里帰りしたといわれています。大根、人参、ごぼう、山菜、油揚げ、高野豆腐などを細かく刻んで煮込み、味噌や醤油などで味付けした栄養豊かな汁物です。 19日(水) 「カヴァルマ」は、ブルガリア共和国の代表的な煮込み料理で、土鍋で肉や野菜をトマトで煮込んだ料理です。鶏卵やチーズをトッピングしてオーブンで焼いていただく料理ですが、給食では粉チーズとうすら卵で少し給食風にアレンジして提供します。 21日(金) 「野菜ごろごろカレー春巻き」は、令和3年度のひのっ子シェフコンテスト応募作品で、第三小学校の6年生の作ったメニューです。給食用に少しアレンジして登場します。お楽しみに！ 1月24日から30日まで この期間は「学校給食週間」です。26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。
13 木	ごもくチャーハン あおのりだいず ちゅうかうミルクスープ	○	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、ちょうりょうぎゅうにゅう	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、ホールコーン、たまねぎ、しめじ	622 kcal 24.8 g 24.5 g	
14 金	くろまいごはん 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、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、くろまい、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	600 kcal 26.4 g 19.6 g	
17 月	チキンカレーライス きゃべつ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、きゃべつ、こまつな、ホールコーン、りんご(よてい)	601 kcal 18.4 g 15.9 g	
18 火	ごはん ちりめんふりかけ まさごあげ けんちんじる	○	いんようぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、かつおぶし、あおのり、とうふ、とりにく、たまご、あぶらあげ	こめ、ごま、パンこ、かたくりこ、あげあぶら、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、ごぼう、だいこん、さやいんげん	591 kcal 24.8 g 21.9 g	
19 水	★ココアあげパン ひよこまめのサラダ カヴァルマ	○	いんようぎゅうにゅう、ひよこまめ、ぶたにく、こなチーズ、うすらたまご	ミルクパン(よてい)、あげあぶら、さとう、あぶら、オリーブあぶら、じゃがいも	ブロッコリー、きゃべつ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ、にんにく、ねぎ、マッシュルーム、あかパプリカ、ホールトマト、パセリ	590 kcal 23.4 g 24.4 g	
20 木	ごはん さかなのかおりやき じゃがいものきんぴら みぞれじる	○	いんようぎゅうにゅう、さば(よてい)、ぶたにく、とりにく、とうふ	こめ、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	621 kcal 27.0 g 21.3 g	
21 金	えびのレモンガーリックライス やさいごろごろカレーはるまき ABCスープ	○	いんようぎゅうにゅう、むきえび、こなチーズ、とりにく、ベーコン	こめ、あぶら、じゃがいも、はるまきのかわ、こむぎこ、あげあぶら、アルファベットマカロニ	レモン、にんにく、たまねぎ、あかパプリカ、こまつな、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、きゃべつ、パセリ	593 kcal 18.6 g 19.6 g	
25 火	もずくどん とりだんごとやさいのスープ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう、もずく、ぶたにく、とりにく、たまご	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、こまつな、ホールコーン、しょうが、えのきたけ、ねぎ、はくさい、チンゲンサイ、りんご(よてい)	582 kcal 22.1 g 16.8 g	
26 水	いわてけんしわちようのごはん さかなのみそマヨネーズやき とうこうじたくあんとやさいのごまずあえ やさいたっぷりのかすじる	○	いんようぎゅうにゅう、さけ(よてい)、みそ、あぶらあげ、とりにく	こめ、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら、ごま、さといも、あぶら、こんにゃく	ばんのうねぎ、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	603 kcal 27.5 g 20.8 g	
27 木	スパゲティーミートソース ★じゃがいものハニーサラダ	○	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、こなチーズ	スパゲティー、オリーブあぶら、あぶら、さとう、バター、こむぎこ、じゃがいも、あげあぶら、はちみつ	パセリ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、トマト、セロリ、マッシュルーム、きゃべつ、こまつな	683 kcal 23.6 g 23.8 g	
28 金	まめいりひじきごはん さつまいものごまあえ だいこんととりだんごのぼかぼかに	○	いんようぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、だいず、あぶらあげ、とうふ、たまご	こめ、こんにゃく、さとう、ごま、さつまいも、ねりごま、あぶら、かたくりこ	にんじん、さやいんげん、こまつな、しめじ、しょうが、たまねぎ、れんこん、だいこん、はくさい、ねぎ	581 kcal 22.8 g 19.5 g	
31 月	あぶたまどん ★おひたし こくとうアーモンド	○	いんようぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、たまご、かつおぶし	こめ、さとう、かたくりこ、アーモンド、くろざとう	たまねぎ、にんじん、みずな、はくさい、もやし、しゅんぎく	641 kcal 26.1 g 24.8 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。

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！



<1月使用予定の日野産食材>

たまご くろまい ほうれんそう こまつな
きゃべつ 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(水)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年生が4,100円 3、4年生が4,470円 5、6年生が4,820円
です。
引き落としの際、10円の手数料がかかります。
なお、各学年の教材費も上記日程で給食費と共に引き落としとなりますので、
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。