



れいわ 6ねん 1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
10 水	こまつなドライカレーライス スパイスピーズ&ポテト くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,だいず	こめ,おおむぎ,あぶら,こむ ぎこ,かたくりこ,あげあぶ ら,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,ゆめ オレンジ (よてい),こまつな	620 kcal 20.4 g 21.5 g	11日(木) 11日は鏡開きです。鏡開きには、正月 に飾った「鏡餅」を食べる風習があります。 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ので、楽しみにし ていてくださいね。 15日(月) 15日は小正月です。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。この日は、小正月にちなん だ献立と「あずきご飯」を食べて、体の中 から邪気を祓いましょう。 19日(金) 20日は、二十四節気の「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。寒さが強まると雪やみそれ が降るようになるため、一日前倒しのこの 日は、すりおろした大根をみぞれに見立て た体が温まる汁物を提供します。 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 を使った献立を提供します。 ＜1月使用予定の日野産食材＞ たまご こまつな ほうれんそう はくさい ねぎ トマト だいこん 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 ＜給食費の引き落としについて＞ 今月は1月12日(金)が引き落とし日 となっています。今月の引き落とし金額は、 今年度最後の引き落としとなり、最後の2 か月分をまとめて徴収させていただいたため、 1・2年生 8,200円 3・4年生 8,940円 5・6年生 9,640円 となります。 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。
11 木	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 にく,くきわかめ,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,ごま,さ とう,しらたまこ,くろざと う	しいたけ,にんじん,えのきたけ, ねぎ,こまつな,はくさい,とう こうじたくあん	537 kcal 23.7 g 14.1 g	
12 金	ごはん さかなのにんじんマヨソースやき アーモンドあえ ごまけんちんじる	○	いんようぎゅうにゅう,さけ (よてい),みそ,とりにく, なまあげ,くきわかめ	こめ,マヨネーズ,こんにゃ く,アーモンドパウダー,さ とう,あぶら,じゃがいも,こ んにゃく,ごま,ごまあぶら	にんじん,パセリ,はくさい,もや し,あかパプリカ,ほうれんそう, ごぼう,ねぎ,だいこん	586 kcal 27.5 g 23.1 g	
15 月	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	577 kcal 27.4 g 20.0 g	
16 火	シナモンアーモンドトースト はくさいのごまドレッシングサラダ ボークピースシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,だいず,ピザチーズ	しょくパン,バター,さとう, アーモンドパウダー,ごま, あぶら,じゃがいも,こむぎ こ	はくさい,ブロッコリー,コーン, にんにく,たまねぎ,にんじん,セ ロリー,マッシュルーム,ホール トマト,さやいんげん	580 kcal 23.0 g 26.8 g	
17 水	ガーリックライス ポトフ クランベリーとレーズンのサワーケーキ	○	いんようぎゅうにゅう,ベー コン,ちりめんじゃこ,ぶた にく,たまご,ヨーグルト	こめ,バター,あぶら,じゃが いも,こむぎこ,さとう,スラ イスアーモンド	にんにく,ばんのうねぎ,たまね ぎ,にんじん,セロリー,キャベツ, ブロッコリー,ドライクランベ リー,レーズン	612 kcal 20.5 g 22.0 g	
18 木	★カツカレーライス はくさいとおおなのサラダ 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,なまパンこ, かんそうパンこ,あげあぶ ら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,りんご,はくさい,こまつ な,あかパプリカ,コーン,ほんか ん (よてい)	678 kcal 26.6 g 24.4 g	
19 金	ごはん さかなのゆずみそやき ふゆやさいのかつおぶしあえ 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,カリフラワー, にんじん,ブロッコリー,はくさい, い,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつ な	534 kcal 26.0 g 19.5 g	
23 火	ごはん はなしゅうまい ちゅうかふうサラダ 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,ひじき,ベーコン,ちょ うりようぎゅうにゅう	こめ,かたくりこ,さとう,ご まあぶら,しゅうまいのか ね,ごま	ねぎ,たまねぎ,しょうが,ほし しいたけ,グリーンピース,キャベツ, あかパプリカ,ブロッコリー,き くらげ,チンゲンサイ,はくさい, にんじん,コーン,しめじ	610 kcal 23.6 g 21.7 g	
24 水	いわてけんしわちようのごはん さかなのあまからあげ 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,あぶ らかれい (よてい),あぶら あげ,とりにく,みそ	こめ,かたくりこ,あげあぶ ら,さとう,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	577 kcal 26.0 g 18.0 g	
25 木	とうこうじたくあんチャーハン とうふナゲット たまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ツ ナ,とりにく,とうふ,たまご, ぶたにく,くきわかめ	こめ,あぶら,ごま,かんそう パンこ,かたくりこ,さとう, はるさめ,ごまあぶら	にんじん,のざわなづけ,とうこ うじたくあん,たまねぎ,ねぎ,し めじ,ほうれんそう,しょうが	585 kcal 26.1 g 24.5 g	
26 金	★みそラーメン じゃことやさいのちゅうかあえ ★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, ちょ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 ね,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,コーン, はくさい,だいこん,きいろパプ リカ,ほうれんそう	567 kcal 20.5 g 23.6 g	
29 月	もずくどん やさいのツナあえ アーモンドいりサターアンダーギー	○	いんようぎゅうにゅう,もず 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, ダイスアーモンド,あげあぶ ら	たまねぎ,にんじん,こまつな, コーン,しょうが,きゅうり,はく さい	593 kcal 19.8 g 21.2 g	
30 火	ごはん とうこうじたくあんバーグ やさいのレモンあえ 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,おおば,とうこうじたく あん,はくさい,みずな,あか・ 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	553 kcal 24.7 g 20.1 g	
31 水	★ココアあげパン ひよこまめのサラダ にくたんごとはくさいのクリームスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ひよ こまめ,とりにく,たまご,ひ じき,クリーム,ちょうりよ うぎゅうにゅう	コッペパン,あげあぶら,さ とう,あぶら,かたくりこ	ブロッコリー,あかパプリカ, キャベツ,コーン,きゅうり,たま ねぎ,ねぎ,はくさい,にんじん,チ ンゲンサイ,しめじ	571 kcal 21.9 g 27.3 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。

少数だったリクエストの献立も組み込んでいま
すので、献立表をチェックしてみてくださいね！



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献立をリク
エストしてもらいました。リクエスト数が多かった献立には「★」
を付けています。
1月から3月までの給食で実施しますので、楽しみにしてい
てくださいね！