



れいわ 7ねん 8・9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 しつ	ひとことメモ
8/26 火	ハヤシライス フルーツミルクかんでん	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,こむぎ こ,バター,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,おうとうかんづめ(よてい),なし(よてい),ブルーベリー(よてい),レモン	577 kcal 20.0 g 15.7 g	8月29日(金) 8月31日は語呂合わせから8(や)3(さ)1(い)の日とされています。栄養たっぷりでおいしい野菜のことについてもっと知ってもらい、たくさん食べてもらうことを目的として、昭和58年(1983年)食料品流通改善協会や全国青果物商業協同組合連合会など9団体が制定しました。給食の献立では、常に新鮮な野菜をたくさん使用し、季節ごとに日野市内で栽培された地元野菜を積極的に使用しています。野菜には、健康な毎日を過ごすために大切な栄養素がたくさん含まれており、1日の目標摂取量350gを目指して、野菜をもっと食べてほしいと考えています。2日早いこの日は、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、赤パプリカ等のカラフルでおいしい夏野菜をたっぷり加えた「カレーライス」を提供しますので、野菜をモリモリ食べてほしいです。
27 水	あぶたまどん やさいのごますあえ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,たまご,みそ	こめ,さとう,かたくりこ,こんにゃく,ねりごま,ごま	たまねぎ,にんじん,みずな,こまつな,もやし,キャベツ	573 kcal 24.0 g 19.1 g	
28 木	トマトたんたんめん さつまいもとレーズンのレモンに	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,こうやどうふ,みそ,トウパンジャン	むしちゅうかめん,あぶら,ラード,さとう,こまあぶら,ごま,さつまいも	にんにく,しょうが,トマト,ホールトマト,もやし,にら,ねぎ,レモン,ほしぶどう	581 kcal 23.3 g 22.9 g	
29 金	なつやさいのカレーライス ごまドレッシングサラダ 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,おしむぎ,あぶら,バター,こむぎこ,ごま,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす,ズッキーニ,あかパプリカ,キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン,なし(よてい)	573 kcal 18.7 g 19.7 g	
9/1 月	まめいりひじきごはん ししゃものいそべあげ とんじる	○	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,ししゃも,たまご,あおのり,ぶたにく,とうふ,みそ	こめ,あぶら,こんにゃく,さとう,ごま,かたくりこ,こむぎこ,あげあぶら,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,さやいんげん,ごぼう,ねぎ,とうがん	572 kcal 28.4 g 21.9 g	
2 火	ごはん さかなのしそみそやき やさいのおかかあえ じゃがいものぞぼろあんかけ	○	いんようぎゅうにゅう,さば(よてい),みそ,かつおぶし,なまあげ,とりにく	こめ,さとう,じゃがいも,あぶら,かたくりこ	あおじそ,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,さやいんげん	574 kcal 27.4 g 20.8 g	 9月5日(金) 「アロスコンボーヨ」とは、米と鶏肉を主な材料としたスペイン王国、ラテンアメリカやカリブ海の島々、アメリカ合衆国のニューメキシコ州で定着した料理です。カレー粉で味付けしたピラフのような料理です。
3 水	スパゲティベスコートレ フライドひよこめめサラダ やきりんご	○	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,ひよこめめ	スパゲティ,オリーブあぶら,あぶら,バター,こむぎこ,かたくりこ,あげあぶら,さとう	パセリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリ,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,あかパプリカ,ホールコーン,りんご(よてい)	580 kcal 23.3 g 20.6 g	
4 木	マーボーどうふどん はるさめのごますあえ ちゅうかふうコーンスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,とりにく,たまご,テンメンジャン,トウパンジャン	こめ,おしむぎ,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ,はるさめ,さとう,ごま	しょうが,にんにく,ほししいたけ,にんじん,だいのこんぎ,にら,もやし,きゅうり,ホールコーン,クリームコーン,チンゲンサイ	593 kcal 26.3 g 20.1 g	
5 金	アロスコンボーヨ とうがんとトマトのたまごスープ セサミケーキ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,たまご,ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,オリーブあぶら,こむぎこ,ごま,さとう	セロリ,にんにく,しょうが,にんじん,ホールコーン,さやいんげん,レタス,とうがん,トマト,たまねぎ,えのきたけ,はんのうねぎ	617 kcal 22.0 g 25.0 g	
9 火	さつまいもごはん あげだしょうふのおろしがけ きっかおひたし なすのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,とうふ,かつおぶし,なまあげ,みそ	こめ,もちごめ,さつまいも,ごま,かたくりこ,あげあぶら,さとう,あぶら,ごまあぶら	だいこん,きくのはな,きゅうり,えのきたけ,キャベツ,もやし,なす,ねぎ,しめじ,とうがん,こまつな	586 kcal 21.6 g 21.5 g	9月9日(火) 9月9日は五節句の1つで、重陽の節句です。旧暦では、菊の花が咲く季節であることから「菊の節句」ともいわれます。陰陽思想では奇数は陽の数であり、陽数の極みである9が重なる日であることから、重陽といわれます。奇数が重なる月日は、陽の気が強すぎるため不吉とされ、それを祓う行事として節句が行われていましたが、後に陽の重なりを吉祥とする考えに転じ、祝い事となりました。この日は、邪気を祓い長寿を祝って、菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた酒を酌み交わしたりしてお祝いします。給食では、食用の菊の花びらを散らした「お浸し」の他、行事にちなんだ献立を提供します。
10 水	なすいりあつあげのごもくにどん いとかんてんサラダ こくとうアーモンド	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,みそ,いとかんてん,トウパンジャン	こめ,おしむぎ,あぶら,かたくりこ,さとう,こまあぶら,アーモンド,くろざとう	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,なす,ほししいたけ,キャベツ,だいこん,ホールコーン,きゅうり,あかパプリカ	630 kcal 24.0 g 28.1 g	
11 木	おろしぶたどん とうがんのごまじる くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ	こめ,おしむぎ,ごまあぶら,あぶら,さとう,ごま,こんにゃく,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,だいこん,あおじそ,ごぼう,とうがん,えのきたけ,なし(よてい)	597 kcal 24.6 g 15.7 g	
12 金	ごもくうどん さつまいもとちくわのかきあげ アーモンドあえ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,かまぼこ,あぶらあげ,ちくわ,あおのり,たまご	うどん,さつまいも,こむぎこ,あげあぶら,こんにゃく,スライスアーモンド,さとう	しいたけ,しめじ,にんじん,こまつな,ねぎ,ごぼう,たまねぎ,ホールコーン,キャベツ,もやし,あかパプリカ,きゅうり	596 kcal 20.4 g 28.3 g	
16 火	シナモンアーモンドトースト トマトドレッシングサラダ かぼちゃとまめのクリームシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,きんときまめ,クリーム,ちょうりようぎゅうにゅう	しょくパン,バター,さとう,アーモンドパウダー,オリーブあぶら,あぶら,こむぎこ	キャベツ,ホールコーン,きゅうり,だいこん,レモン,たまねぎ,しめじ,かぼちゃ,さやいんげん	600 kcal 21.0 g 29.8 g	 7月4日(金)に 給食試食会が開催 されました ご参加いただきました保護者の皆様、準備等にご協力いただきましたPTA役員の皆様、ありがとうございます。 <8・9月使用予定の日野市産食材> たまご なす じゃがいも とうがん なし りんご ブルーベリー <給食用白衣等について(お願い)> 給食の配膳は、担任の先生と児童同士が協力し合って行っています。衛生的に児童の皆さんに召し上がっていただくため、給食当番の児童は、白衣・帽子・マスクを着用して行っています。 給食当番になりましたら、週末に給食用白衣等を持ち帰りますので、洗濯をしていただき、翌週月曜日登校の際、持参していただきますよう、ご協力をお願いいたします。また、給食当番になりましたら、配膳用にマスクを持参いただきますようお願いいたします。
17 水	バターチキンカレーライス アーモンドサラダ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,ヨーグルト,クリーム	こめ,おしむぎ,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,スライスアーモンド,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,あかパプリカ,ズッキーニ,りんご,ホールトマト,きゅうり,もやし,にんじん,キャベツ,ホールコーン	590 kcal 22.7 g 20.7 g	
18 木	むぎごはん さかなのチリソースがけ はるさめサラダ かぼちゃとあつあげのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,すけとうだら(よてい),ロースハム,なまあげ,わかめ,みそ,トウパンジャン	こめ,おしむぎ,かたくりこ,こむぎこ,あげあぶら,さとう,はるさめ,ごまあぶら,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,きゅうり,もやし,かぼちゃ,えのきたけ,とうがん	574 kcal 24.8 g 18.7 g	
19 金	ちゅうかどん あげさつまいもまんじゅう	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,むきえび,だっしふんにゅう	こめ,あぶら,かたくりこ,ごまあぶら,さつまいも,さとう,あげあぶら	しょうが,にんにく,ほししいたけ,だけのこ,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,チンゲンサイ	612 kcal 22.7 g 14.3 g	
22 月	はぎごはん さかなのかおりやき やさいのごまあえ いもだんごじる	○	いんようぎゅうにゅう,あすき,さば(よてい),とりにく	こめ,あぶら,さとう,ねりごま,ごま,じゃがいも,かたくりこ	えだまめ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,だいこん,きゅうり,ごぼう,とうがん,ねぎ,こまつな	575 kcal 25.8 g 21.1 g	
24 水	ジャージャーめん さつまいものミルクかりんとう	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,だっしふんにゅう,テンメンジャン,トウパンジャン	むしちゅうかめん,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,さつまいも,あげあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,ほししいたけ,にんじん,ねぎ,もやし,きゅうり	603 kcal 21.3 g 20.6 g	<給食用白衣等について(お願い)> 給食の配膳は、担任の先生と児童同士が協力し合って行っています。衛生的に児童の皆さんに召し上がっていただくため、給食当番の児童は、白衣・帽子・マスクを着用して行っています。 給食当番になりましたら、週末に給食用白衣等を持ち帰りますので、洗濯をしていただき、翌週月曜日登校の際、持参していただきますよう、ご協力をお願いいたします。また、給食当番になりましたら、配膳用にマスクを持参いただきますようお願いいたします。
25 木	レモンチキンガーリックライス じゃがいものキッシュ ミネストローネ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,ウィンナー,たまご,クリーム,ピザチーズ,ぶたにく,だいず,ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,バター,じゃがいも,あぶら,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,マッシュルーム,ほうれんそう,にんじん,ズッキーニ,セロリ,キャベツ,トマト	600 kcal 25.2 g 24.3 g	
26 金	むぎごはん なまあげのごまだれかけ やさいとぶたにくのくろすいため はるさめじる	○	いんようぎゅうにゅう,なまあげ,ぶたにく,とりにく,なると	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごま,こんにゃく,はるさめ	しょうが,あかパプリカ,たまねぎ,だけのこ,ほししいたけ,にんじん,とうがん,チンゲンサイ	579 kcal 24.7 g 20.5 g	
29 月	ブルコギどん こまじる フルーツヨーグルト	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,みそ,ヨーグルト,トウパンジャン	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま,じゃがいも,こんにゃく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,にら,ごぼう,ねぎ,くさいキムチ,おうとうかんづめ(よてい),りんごかんづめ(よてい),りんご(よてい)	576 kcal 24.9 g 18.4 g	
30 火	こうやどうふのぞぼろどん かぼちゃとじゃこのカリカリあげ もずくのすましじる	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,こうやどうふ,だいず,ちりめんじゃこ,もずく	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,かたくりこ,あげあぶら,ごま	にんじん,ほししいたけ,ねぎ,さやいんげん,かぼちゃ,とうがん,しめじ,こまつな	587 kcal 25.9 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、ご了承ください。*給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。是非、ご覧ください。