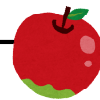


れいわ 7ねん 10がつ こんだてひょう



日野市立日野第三小学校



ひとことメモ



きゆうにゆう	あかのなかま ちやくになる	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 からだのちようしを ととのえる	エネルギー たんぱくしつ しつ
1 水	あきのかおりごはん こんさいのごまじる キャラメルポテト	いんようぎゆうにゆう,とり にく,あぶらあげ,とうふ,み そ,クリーム	こめ,くり,あぶら,こんにゃ く,じゃがいも,ごま,さつま いも,あげあぶら,バター,さ とう,はちみつ	580 kcal 18.5 g 21.2 g
2 木	フレンチトースト さつまいもときのこのサラダ だいこんのピーンズシチュー	いんようぎゆうにゆう,たま ご,とり,きんときまめ, クリーム,ちようりようぎゆう にゆう	しよくパン,さとう,バター, さつまいも,ごま,ねりごま, あぶら,じゃがいも,こむぎ こ	585 kcal 23.4 g 23.7 g
3 金	むぎごはん さかなのかんこくふうみそに あおなのすだちしょうゆあえ とんじる	いんようぎゆうにゆう,さば (よてい),みそ,ぶたにく, あぶらあげ,とうふ,トウバ ンジャン	こめ,おしむぎ,さとう,ごま あぶら,あぶら,こんにゃく, じゃがいも	571 kcal 28.0 g 21.7 g
6 月	ばらてんどん やさしいごまあえ つきみだんご	いんようぎゆうにゆう,むき えび,いか	こめ,こむぎ,かたくりこ, あげあぶら,さとう,ごま,し らたまご	630 kcal 20.6 g 19.9 g
7 火	さつまいもとまいだけのごはん ごもくたまごやき だごじる	いんようぎゆうにゆう,あぶ らあげ,たまご,とり,にく	こめ,もちごめ,さつまいも, あぶら,さとう,さといも,こ むぎ,しらたまご	603 kcal 24.5 g 20.3 g
8 水	あきのかおりうどん やさしいごますあえ いがぐりあげ	いんようぎゆうにゆう,とり にく,あぶらあげ,かまぼこ, みそ,クリーム,たまご	うどん,さといも,こんにゃ く,さとう,ねりごま,ごま,さ つまいも,バター,こむぎこ, そうめん,あげあぶら	589 kcal 21.1 g 20.9 g
9 木	ごはん あつあげのしょうがみそがけ じゃがいものきんぴら てづくりつみれじる	いんようぎゆうにゆう,なま あげ,だいす,とり,にく,みそ, ぶたにく,あじすりみ,なま あげ	こめ,あぶら,ごまあぶら,さ とう,かたくりこ,こんにゃ く,じゃがいも	600 kcal 28.9 g 21.9 g
10 金	カラフルピラフ キャロッド Dressing のサラダ ブルーベリーとチーズのむしばん	いんようぎゆうにゆう,ロー スハム,とり,にく,たまご,ピ ザチーズ,こなチーズ,ちよ うりようぎゆうにゆう	こめ,あぶら,バター,さとう, こむぎこ	592 kcal 19.8 g 20.3 g
14 火	さけのクリームスパゲティー ごま Dressing サラダ くだもの	いんようぎゆうにゆう,さ け,だっしふんにゆう,こな チーズ,クリーム,ちようり ようぎゆうにゆう	スパゲティー,あぶら,バ ター,こむぎこ,ごま,さとう	590 kcal 25.1 g 22.9 g
15 水	むぎごはん ひじきふりかけ ちぐさやき みそでんがくふうにもの くるごまきなこトースト	いんようぎゆうにゆう,ひじ き,かつおぶし,とり,にく,た まご,やきとうふ,みそ	こめ,おしむぎ,あぶら,ごま, さとう,さといも,こんにゃ く	570 kcal 24.2 g 20.8 g
16 木	ギゼリ フルーツヨーグルト	いんようぎゆうにゆう,きな こ,きんときまめ,ひよこま め,とり,にく,ヨーグルト	しよくパン,バター,さとう, ごま,あぶら,じゃがいも	586 kcal 24.5 g 23.2 g
17 金	メンチカツカレーライス ひよこまめのサラダ	いんようぎゆうにゆう,とり にく,ピザチーズ,ぶたにく, ひよこまめ	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	661 kcal 23.1 g 24.1 g
21 火	タンタンチャーハン だいこんもち こくとうきなこアーモンド	いんようぎゆうにゆう,ぶた にく,とり,にく,みそ,あおの り,きなこ,トウバンジャン	こめ,おしむぎ,ごまあぶら, あぶら,さとう,かたくりこ, こむぎこ,アーモンド,くら ざとう	627 kcal 20.6 g 21.9 g
22 水	ごはん さかなのもみじやき やさしいごまあえ だいこんとさといものみそしる	いんようぎゆうにゆう,さけ (よてい),みそ,なまあげ	こめ,マヨネーズ,こんにゃ く,ごま,さとう,あぶら,さ といも,ごまあぶら	589 kcal 27.0 g 22.7 g
23 木	むぎごはん ししゃものピリからやき こんにゃくのしょうゆいため こんさいのとうにゆうみそしる	いんようぎゆうにゆう,し しゃも,ぶたにく,とり,にく, なまあげ,みそ,とうにゆう	こめ,おしむぎ,さとう,ごま, あぶら,こんにゃく,ごまあ ぶら,じゃがいも	581 kcal 27.5 g 17.8 g
24 金	ごぼうのドライカレーライス フライドポテトサラダ	いんようぎゆうにゆう,ぶた にく,とり,にく,ピザチーズ	こめ,おしむぎ,あぶら,バ ター,こむぎこ,じゃがいも, あげあぶら,さとう	579 kcal 18.7 g 20.4 g
27 月	むぎごはん かつおのごまがらめ じゃがいもとにらのいためもの ごまけんちんじる	いんようぎゆうにゆう,かつ お(よてい),かつおぶし, とり,にく,なまあげ	こめ,おしむぎ,かたくりこ, あげあぶら,さとう,ごまあ ぶら,じゃがいも,ごまあぶ ら,さといも,こんにゃく	588 kcal 28.8 g 18.6 g
28 火	カルピどん こんにゃくのごまサラダ とうふとわかめのたまごスープ	いんようぎゆうにゆう,ぶた にく,とり,にく,わかめ,とう ふ,たまご,コチュジャン	こめ,おしむぎ,あぶら,さ とう,ごま,ごまあぶら,こ んにゃく,かたくりこ	586 kcal 24.6 g 21.2 g
29 水	チキンピラフ とうふナゲット マカロニと野菜のスープ	いんようぎゆうにゆう,とり にく,とうふ,たまご,ベー コン	こめ,あぶら,バター,かんそ うパンこ,かたくりこ,あげ あぶら,さとう,マカロニ	586 kcal 26.6 g 23.4 g
30 木	たまごとうどん アーモンドあえ おからとさつまいものマフィン	いんようぎゆうにゆう,とり にく,くさわかめ,なると,あ ぶらあげ,たまご,とうふ,お から	うどん,かたくりこ,ごまあ ぶら,こんにゃく,スライス アーモンド,さとう,こむぎ こ,バター,さつまいも	585 kcal 22.4 g 23.8 g
31 金	ハッシュドポークライス スイートパンプキン	いんようぎゆうにゆう,ぶた にく,たまご,クリーム	こめ,おしむぎ,あぶら,バ ター,こむぎこ,さとう	605 kcal 17.7 g 20.8 g

6日(月)
今年、10月6日が十五夜です。「中秋の名月」や「芋名月」の別名があります。この日は、徐々に深まりつつある秋らしさを感じてもらえるように、秋が旬の舞茸を使った「ばら天丼」と、かぼちゃを練り込んだ団子を十五夜お月様に見立て、みたらし餡をかけた「月見団子」を提供します。

10日(金)
10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横に倒すと目と眉の形に見えることから1947年(昭和22年)に中央盲人福祉協会が決めました。私たちの生活では、読書やテレビ、パソコンやスマートフォンなど、目を酷使してしまうことが多いため、目の健康を考えた生活習慣を取り入れることが大切です。この日は、目の健康に良いとされるアントシアニンやルテイン、ビタミンA・Cなどを含む食材を使用した献立を提供します。

めによって、おいしい Dressing をつけていきよしますので、のこさずにたべてくださいね!

16日(木)
10月16日は「世界食料デー」です。世界の食料問題について考える日として、国際連合により定められました。今年の7月23日に報告された「世界の食料安全保障と栄養の現状」によると、2024年には世界人口の約8.2% (約6億7300万人) が飢餓を経験しており、2022年の8.7%及び2023年の8.5%から減少はしているものの、減少は地域一様ではなくアフリカの大部分と西アジアの地域では飢餓が引き続き増加しており、深刻な状況が示されています。この日は、食料危機を考える日の献立として、アフリカ大陸の東に位置するケニア共和国の料理「ギゼリ」を給食で提供します。



31日(金)
10月31日は、「ハロウィン」です。ヨーロッパ発祥のお祭り、もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。目と口の部分をくり抜いて中にロウソクを灯したかぼちゃのランタンを飾ることから、この日は、かぼちゃを使ったおいしいデザートを提供する予定です。

<10月使用予定の日野市産食材>

たまご キャベツ
こまつな ねぎ
だいこん さといも
りんご
れいとうブルーベリー

<給食用白衣について(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いる。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。

*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。