



れいわ 5ねん 11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	エネルギー たんぱくし しつ	 ひとことメモ
1 水	だいすごぼろのそぼろどん ひじきとしらすのサラダ きっかみかん	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす,たまご,ひじき,しらすぼし	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ごぼろ,ほししいだけ,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)	572 kcal 24.4 g 18.7 g	2日 (木) 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、1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。 
2 木	きっかごはん にくだんごのもちごめむし 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,ばんのうねぎ,しょうが,ねぎ,たまねぎ,ほししいだけ,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	582 kcal 25.7 g 19.3 g	
6 月	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,コーン,りんご (よてい)	561 kcal 18.1 g 16.0 g	
7 火	ごはん いかにこうみやき 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,だいす,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,こんにゃく	しょうが,にんにく,ねぎ,ごぼろ,にんじん,だいこん	540 kcal 28.9 g 15.0 g	
8 水	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,だいす,ちりめんじゃこ,なまあげ,とりにく,あぶらあげ,みそ,ちゅ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,しいだけ,こまつな,ねぎ	552 kcal 24.7 g 21.0 g	
9 木	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,あかパプリカ,こまつな,コーン,しめじ,ねぎ,チンゲンサイ,しょうが	587 kcal 26.2 g 24.0 g	
10 金	ごまあげパン かぼちゃとチーズのオムレツ とりだんごのとうにゅうスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ベーコン,ピザチーズ,たまご,クリーム,とりにく,ひじき,とうにゅう,ちゅうりようぎゅうにゅう	ねじりパン,あげあぶら,ごま,さとう,あぶら,かたくりこ	かぼちゃ,たまねぎ,しめじ,にんじん,だいこん,チンゲンサイ	607 kcal 28.1 g 30.0 g	
14 火	ごはん ヤンニョムチキン ナムル にらのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,たまご,コチュジャン	こめ,かたくりこ,あげあぶら,ごま,さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,ほうれんそう,にら,ねぎ,しめじ,えのきたけ	585 kcal 25.1 g 25.1 g	
15 水	ごはん さかなのやくみやき やさいのごますあえ さつまじる	○	いんようぎゅうにゅう,さば (よてい),みそ,とりにく,なまあげ,トウパンジャン	こめ,さとう,ごまあぶら,こんにゃく,ねりごま,ごま,さつまいも,こんにゃく	にんにく,しょうが,ねぎ,きゅうり,もやし,あかパプリカ,キャベツ,ごぼろ,にんじん,だいこん	589 kcal 27.0 g 21.8 g	
16 木	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,ごぼろ,ねぎ,こまつな,しめじ	590 kcal 20.2 g 21.1 g	8日 (水) 「山坂達者」とは、江戸時代の薩摩藩、今の鹿児島県において、心や体を鍛えるために作られた言葉の一つで、「山坂達者飯」は、歯や顎を鍛えるために考案されたメニューです。大豆やさつまいも、ちりめんじゃこを加え、カルシウムたっぷりでよく噛んで食べてほしい献立です。 飛鳥汁は、鶏肉や野菜をたっぷり加えた味噌汁に、牛乳を加えた汁物です。飛鳥時代に宮廷へ献上されていた牛乳を加えてつくられたのが起源といわれています。 11月8日は、「いい歯の日」ですので、噛み応えがありカルシウムがより摂取できる献立を準備しました。しっかり噛んで食べてほしいです。 17日 (金) 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。前倒しのこの日は、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。 24日 (金) 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。この日は、季節の野菜とだしの旨味いっぱいのおかず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 キャベツ はくさい こまつな ほうれんそう ねぎ とうがん だいこん 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13日 (月) 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。