



れいわ 7ねん 12かづ 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になる	みどりのなかまからだのちょうしをととのえる	I初キ-たんぱくしつしつ	ひとことメモ
1月	むぎごはん ちぐさやき こんにゃくのしょうゆいため てづくりつみれのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ぶたにく, あじすりみ,みそ,くきわ め,ちようりようぎゅう にゅう	こめ,おしむぎ,さとう, あぶら,こんにゃく,ごまあぶ ら,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,ほししいた け,ばんのうねぎ,しようが,ホー ルコーン,こまつな,だいこん,し めじ,ごぼう,ねぎ	575 kcal 25.8 g 18.0 g	2日(火) 江戸東京野菜の1つである「東光寺大根」のたくあん漬けを使った、手作りふりかけを提供する予定です。 「東光寺大根」とは、日野市の東光寺地区の名前が付いた大根です。練馬大根から選抜し、栽培されていた系統から、さらに品質が良くウイルスに強い系統を選びすぐり、出来上がった大根と言われています。味は、辛みが強く、少し苦みがあることから、専らたくあん用として加工されるそうなのですが、すりおろして「からみ餅」にするとおいしいそうです。
2火	むぎごはん とうこうじたくあんのふりかけ ごぼうとさつまいものあまからあげ とうふのみそぼろに	○	いんようぎゅうにゅう,ち りめんじやこ,かつおぶし, ぶたにく,とうふ,みそ	こめ,おしむぎ,あぶら,こ ま,さつまいも,かたくり こ,あげあぶら,さとう	こまつな,とうこうじたくあん, ごぼう,しようが,ほししいたけ, にんじん,だけのこ,ねぎ,さやい んげん	626 kcal 25.4 g 22.6 g	3水 レモントースト フライドビーンズサラダ ほうれんそうときのこのシチュー
3水	レモントースト フライドビーンズサラダ ほうれんそうときのこのシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,だ いす,とりにく,ペーコン, ちようりようぎゅうにゅう	しょくパン,バター,さと う,かたくりこ,あげあぶ ら,あぶら,じゃがいも,こ むぎこ	レモン,きいろバブリカ,きゅう り,キャベツ,たまねぎ,にんじ ん,しめじ,マッシュルーム,ほ うれんそう	590 kcal 23.0 g 27.5 g	4木 スペグティーナポリタン ふゆのいろどりサラダ さつまいものケーキ
4木	スペグティーナポリタン ふゆのいろどりサラダ さつまいものケーキ	○	いんようぎゅうにゅう, ペーコン,いか,ぶたにく, こなチーズ,たまご,ちよう りようぎゅうにゅう	スペグティー,あぶら,さと う,こむぎこ,さつまいも, ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマト,カリフ ラワー,はくさい,ブロッコリー	593 kcal 23.1 g 21.3 g	5金 むぎごはん さかなのマヨチーズやき じゃがいものカレーソテー とんじる
5金	むぎごはん さかなのマヨチーズやき じゃがいものカレーソテー とんじる	○	いんようぎゅうにゅう,す けとうだら(よてい),ビ ザチーズ,ぶたにく,あぶら あげ,とうふ,みそ	こめ,おしむぎ,マヨネー ズ,あぶら,じゃがいも,こ んにゃく,さといも	たまねぎ,あかバブリカ,ばんの うねぎ,もやし,ピーマン,ごぼ う,にんじん,ねぎ,だいこん	569 kcal 26.9 g 21.8 g	8月 むぎごはん まさごあげ じゃがいもとあおなのいための おことじる
8月	むぎごはん まさごあげ じゃがいもとあおなのいための おことじる	○	いんようぎゅうにゅう,と うふ,とりにく,たまご,か つおぶし,あずき,みそ	こめ,おしむぎ,かんそうバ ンこ,かたくりこ,あげあぶ ら,あぶら,じゃがいも,こ まあぶら,さといも,こん にゃく	ほししいたけ,しようが,にんじ ん,ねぎ,ホールコーン,ばんのう ねぎ,もやし,こまつな,だいこん, ごぼう	570 kcal 22.5 g 20.9 g	9火 マー婆ーどうふどん じゃことやさいのちゅうかあえ フルーツミルクかんてん
9火	マー婆ーどうふどん じゃことやさいのちゅうかあえ フルーツミルクかんてん	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,とうふ,みそ,ちり めんじやこ,テンメンジャ ン,トウパンジョン,ちよう りようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら, かたくりこ,さとう	しようが,にんにく,ほししいたけ, にんじん,だけのこ,ねぎ,にら,はく さい,もやし,ホールコーン,ほうれ んそう,おとううかんづめ(よ てい),りんご,レモン	581 kcal 23.8 g 18.6 g	10水 はちおうじラーメン みそむしパン
10水	はちおうじラーメン みそむしパン	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,たまご,みそ,ちよ 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,こむぎこ,バ ター,さとう,ごま	しょうが,ほししいたけ,きくら げ,にんじん,キャベツ,もやし, ねぎ,にら,たまねぎ	597 kcal 22.5 g 20.9 g	11木 むぎごはん さかなのゆうあんやき エリンギとこんさいのきんびら のっぺいじる
11木	むぎごはん さかなのゆうあんやき エリンギとこんさいのきんびら のっぺいじる	○	いんようぎゅうにゅう,さ ば(よてい),ぶたにく,と りにく,あぶらあげ	こめ,おしむぎ,あぶら,こ んにゃく,さとう,ごま,さ といも,かたくりこ	ゆず,エリンギ,ごぼう,にんじ ん,だいこん,しいたけ,みずな, ねぎ	594 kcal 27.6 g 20.2 g	12金 まめいりドライカレー ポテトのかくぎりサラダ くだもの
12金	まめいりドライカレー ポテトのかくぎりサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,とりにく,ピザチ ーズ,だいす	こめ,あぶら,バター,こむ ぎこ,じゃがいも	にんにく,しようが,たまねぎ,に んじん,りんご,きゅうり,ホール コーン,みかん(よてい)	572 kcal 20.3 g 20.6 g	15月 じゃこいりまめわかごはん しろみざかなのてんぷら かぼちゃとあつあげのみそしる
15月	じゃこいりまめわかごはん しろみざかなのてんぷら かぼちゃとあつあげのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,だ いす,たきこみわかめ,ち りめんじやこ,さわら(よ てい),たまご,なまあげ,わ かめ,みそ	こめ,おしむぎ,ごま,こ むぎこ,あげあぶら	にんじん,しようが,かぼちゃ, えのきだけ,だいこん,ねぎ	584 kcal 28.5 g 23.1 g	16火 キムチチャーハン しゃしゃものいそべあげ ワンタンスープ
16火	キムチチャーハン しゃしゃものいそべあげ ワンタンスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,しゃしゃも,あおの り,とりにく	こめ,あぶら,さとう,ごま あぶら,かたくりこ,こむぎ こ,あげあぶら,ワンタンの かわ	しょうが,にんじん,だけのこ, たまねぎ,はくさいキムチ,ばんの うねぎ,ほししいたけ,ねぎ,チ ンゲンサイ	562 kcal 26.7 g 20.9 g	17水 むぎごはん ぎせいどうふ じゃがいものきんびら はりはりじる
17水	むぎごはん ぎせいどうふ じゃがいものきんびら はりはりじる	○	いんようぎゅうにゅう,と りにく,とうふ,ひじき,た まご,ぶたにく,あぶらあげ	こめ,おしむぎ,さとう,あ ぶら,こんにゃく,じゃがい も	たけのこ,にんじん,ばんのうね ぎ,しようが,ごぼう,だいこん, はくさい,ねぎ,みずな	560 kcal 25.6 g 19.4 g	18木 きなこあげパン かぼちゃとチーズのオムレツ はくさいとだいこんのスープ
18木	きなこあげパン かぼちゃとチーズのオムレツ はくさいとだいこんのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,き なこ,ペーコン,ピザチ ーズ,たまご,クリーム,ぶた にく,ちようりようぎゅう にゅう	コッペパン(ねじり),あ げあぶら,さとう,あぶら	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん, だいこん,はくさい,セロリー,パセ リ	576 kcal 25.0 g 27.4 g	19金 かやくごはん あげだしどうふのおろしがけ さつまいもとあつあげのみそしる
19金	かやくごはん あげだしどうふのおろしがけ さつまいもとあつあげのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,と りにく,あぶらあげ,とう ふ,なまあげ,みそ	こめ,こんにゃく,さとう, かたくりこ,あげあぶら,さ つまいも	ごぼう,にんじん,ほししいたけ, さやいんげん,だいこん,ねぎ,こ まつな	592 kcal 23.7 g 23.2 g	22月 ほうとうふううどん さつまいもとやさいのかきあげ くだもの
22月	ほうとうふううどん さつまいもとやさいのかきあげ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,と りにく,みそ,ちくわ	なまうどん,さといも,さつ まいも,こむぎこ,あげあぶ ら	にんじん,だいこん,しめじ,ね ぎ,かぼちゃ,たまねぎ,ホール コーン,しゅんぎく,みかん(よ てい)	640 kcal 18.5 g 34.1 g	23火 あぶたまどん ごまけんちんじる
23火	あぶたまどん ごまけんちんじる	○	いんようぎゅうにゅう,と りにく,あぶらあげ,たま ご,なまあげ	こめ,さとう,かたくりこ, あぶら,じゃがいも,こん にゃく,ごま,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,みずな,ご ぼう,ねぎ,だいこん	569 kcal 25.8 g 20.7 g	24水 キャロットライスのホワイトソースがけ カラフルサラダ おかからのココアケーキ
24水	キャロットライスのホワイトソースがけ カラフルサラダ おかからのココアケーキ	○	いんようぎゅうにゅう,と りにく,おから,クリーム, たまご,ちようりようぎゅ うにゅう	こめ,バター,あぶら,こむ ぎこ,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュ ルーム,さやいんげん,ブロッコ リー,カリフラワー,キャベツ,あ かバブリカ,パインアップルか んづめ	675 kcal 21.8 g 28.6 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。

<12月使用予定の日野産食材>

はくさい ほうれんそう
こまつな カリフラワー
ねぎ トマト
だいこん にんじん
さといも やつがしら
じゃがいも とうこうじだいこん
とうこうじたくあん

<給食用白衣について(お願い)>

給食の配膳は、担任の先生と子供同士が協力し合って行っています。子供たちが衛生的に食べられるようにするため、給食当番の子供は、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、配膳用のマスクを持参いただきますようお願いいたします。

