



れいわ 7ねん 12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	1人分 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 こんにや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、きわめ、 ちょうりようぎゅうにゅう	こめ、おしむぎ、さとう、あ ぶら、こんにやく、こまあぶ 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、しょうが、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ぎり、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みかけ ごぼうとさつまいものあまからあげ とうふのみそそぼろに	○	いんようぎゅうにゅう、ち りめんじゃこ、かつおぶし、 ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、おしむぎ、あぶら、ご 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、しょうが、ほししいたけ、 にんじん、たけのこ、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 フライドピーンズサラダ 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 いず、とりにく、ベーコン、 ちょ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、きいろパプリカ、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	スパゲティナポリタン ふゆのいりどりサラダ さつまいものケーキ	○	いんようぎゅうにゅう、 ベーコン、いか、ぶたにく、 こなチーズ、たまご、ちょう りようぎゅうにゅう	スパゲティ、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ー とんじる	○	いんようぎゅうにゅう、す けとうだら(よてい)、ピ 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 んにやく、さといも	たまねぎ、あかパプリカ、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 じゃがいもとおおなのいためもの 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 パン、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 やく	ほししいたけ、しょうが、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	8日(月) 日本には、「針供養」という風習があります。基本的には、東日本は2月8日、西日本は12月8日に定めています。針供養とは、使えなくなった縫い針などを神社に納め、供養する行事のことであり、同時に、両日は「事八日」とされ、2月を「事始め」、12月を「事納め」としています。この日は、「針供養」、「事八日」に食べるとよいとされる行事食を提供する予定です。
9火	マーボー豆腐どん じゃこやさいのちゅうかあえ フルーツミルクかてん	○	いんようぎゅうにゅう、ぶ たにく、とうふ、みそ、ちり めんじゃこ、テンメンジャン、 トウパンジャン、ちょう りようぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こまあぶ ら、かたくりこ、さとう	しょうが、にんにく、ほししいたけ、 にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、はく さい、もやし、ホールコーン、ほう れんそう、おうとうかんづめ(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	○	いんようぎゅうにゅう、ぶ たにく、たまご、みそ、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、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ぴら 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 んにやく、さとう、こま、 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	○	いんようぎゅうにゅう、ぶ たにく、とりにく、ピザチ ーズ、だいず	こめ、あぶら、バター、こ むぎこ、じゃがいも	にんにく、しょうが、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	<div><12月使用予定の日産食材> 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</div>
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 いず、たきこみわかめ、ちり めんじゃこ、さくら(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、しょうが、かぼちゃ、え のきたけ、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、たけのこ、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 ぎせい豆腐 じゃがいものきんぴら 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、こんにやく、じゃがい も	たけのこ、にんじん、ばんのう ねぎ、しょうが、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	○	いんようぎゅうにゅう、き なこ、ベーコン、ピザチ ーズ、たまご、クリーム、ぶ たにく、ちょうりようぎゅう 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	<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。
19金	かやくごはん あげだし豆腐のおろしがけ 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、こんにやく、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	○	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	あぶたまだん 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 やく、ごま、こまあぶら	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、ちょうりようぎゅう 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 かパプリカ、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。

