

れいわ 5ねん 8、9がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校



こんだてひょう	こんだてめい	ぎょうじょう	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 からだのちょうしを ととのえる	エネルギー たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
8/28 月	なつやさいのカレーライス フルーツヨーグルト	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく, ピザチーズ,ヨーグルト	こめ,あぶら,バター,こむぎこ	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,パインかんづめ,みか んかんづめ,ブルーベリー (よてい)	542 kcal 17.5 g 17.2 g	8/31 (木) 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制定されました。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 てほしいとの考えから、この日は平成30年 度の「ひのっ子シェフコンテスト」で特別 賞を受賞した「ひのっ子ベジ活ライス」を 提供します。野菜をしっかりいただきま しょう！ 
29 火	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 やく,ねりごま,こま	たまねぎ,にんじん,みずな,きゅう り,もやし,あかパプリカ,キャベツ	571 kcal 24.0 g 19.1 g	
30 水	ぶどうパン ポテトのかくぎりサラダ 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	ぶどうパン (よてい),じゃが いも,あぶら,こむぎこ,バター	きゅうり,にんじん,コーン,えだま め,たまねぎ,しめじ,かぼちゃ,さや いんげん	577 kcal 22.1 g 23.1 g	
31 木	ひのっ子ベジかつライス コーンサラダ れいとうみかん	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,だいず	こめ,あぶら,じゃがいも,さ とう	にんにく,にんじん,たまねぎ,な す,あかパプリカ,れんこん,しいた け,しめじ,まいたけ,トマト,コー ン,キャベツ,きゅうり,れいとうみ かん (よてい)	503 kcal 17.9 g 15.5 g	
9/1 金	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,こんにやく,さとう,こま, かたくりこ,こむぎこ,あげあぶ ら,あぶら,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 28.7 g 21.5 g	
4 月	ほうれんそうとベーコンのスパゲティ トマトサラダ さつまいもとブルーベリーのケーキ	○	いんようぎゅうにゅう,ベー コン,たまご,ちょうりようぎゅう にゅう	スパゲティー,あぶら,オリーブ あぶら,さとう,こむぎこ,はち みつ,バター,さつまいも	にんにく,たまねぎ,ほうれんそう, キャベツ,コーン,きゅうり,トマ ト,レモン,ブルーベリー (よてい)	584 kcal 18.6 g 23.6 g	
5 火	ごはん さかなのしそみそやき やさいのあますづけ かぼちゃとあつあげのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,さば (よてい),みそ,なまあげ	こめ,さとう,こま	しそ (おおば),キャベツ,きゅう り,あかパプリカ,しめじ,しょうが, かぼちゃ,えのきたけ,とうがん, ねぎ,みずな	549 kcal 26.2 g 20.1 g	
6 水	マーボー豆腐どん ちゅうかサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,とうふ,みそ,ロースハム, トウパンジャン,テンメンジャン	こめ,あぶら,こまあぶら,か たくりこ,はるさめ	しょうが,にんにく,ほししいた け,にんじん,たけのこ,ねぎ,ら,も やし,キャベツ,こまつな,なし (よ てい)	549 kcal 22.2 g 17.9 g	
7 木	きんぴらどん しょうがきゅうり とうがんとたまごのうすくずしる	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,とり,だいず,みそ,とう ふ,たまご	こめ,おおむぎ,こまあぶら,さ とう,あぶら,かたくりこ	ごぼう,にんじん,こまつな,しょう が,たまねぎ,ほししいたけ,きゅう り,キャベツ,ねぎ,とうがん,しめ じ,ぼんとうねぎ	545 kcal 25.7 g 19.0 g	
8 金	さつまいもごはん あげだしとうふのおろしかけ きつおかおひたし 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,もちこめ,さつまいも,こ ま,かたくりこ,あげあぶら,さ とう,あぶら,こまあぶら	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	
11 月	フルコギどん やさいのナムル むらくもスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,とり,とうふ,たまご, トウパンジャン	こめ,あぶら,さとう,こまあ ぶら,こま,かたくりこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,ほししいたけ,にら,だい ずもやし,こまつな,キャベツ, きゅうり,チンゲンサイ,ねぎ	543 kcal 24.1 g 18.0 g	
12 火	スパゲティーベスカトーレ ひよこまめのサラダ 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, ひよこまめ	スパゲティー,オリーブあぶ ら,あぶら,バター,こむぎこ,さ とう,バター	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, セロリー,ホールトマト,だいこん, キャベツ,コーン,きゅうり,りんご	555 kcal 22.8 g 19.0 g	
13 水	ごはん かつおのごまがらめ じゃことやさいのちゅうかあえ けんちんじる	○	いんようぎゅうにゅう,かつ お,ちりめんじゃこ,とり,くに く,とうふ,あぶらあげ	こめ,かたくりこ,あげあぶ ら,さとう,こま,こまあぶら, あぶら,じゃがいも,こんにやく	にんにく,しょうが,キャベツ, きゅうり,きいろパプリカ,だい こん,ほうれんそう,ごぼう, にんじん,ねぎ,とうがん, さやいんげん	558 kcal 29.8 g 17.5 g	
14 木	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,ロ ースハム,ちりめんじゃこ, ベーコン,たまご,ク リーム,ピザチーズ,ぶた にく,ちょうりようぎゅう にゅう	こめ,バター,あぶら,じゃが いも,マカロニ	にんにく,ぼんとうねぎ,たま ねぎ,マッシュルーム,ほうれん そう,にんじん,ズッキーニ, セロリー,キャベツ,トマト	560 kcal 22.3 g 22.4 g	
15 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,むしかまぼこ,あぶら あげ,やきちくわ,あおのり, たまご	なまうどん,さつまいも,こ むぎこ,あげあぶら,こんにやく, アーモンドパウダー,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,コーン,キャベツ, もやし,あかパプリカ, きゅうり	597 kcal 20.4 g 28.5 g	
19 火	ナン やさいのマスリハ アーモンドサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ツナ, クリーム,ヨーグルト	ナン,あぶら,バター,こむ ぎこ,さとう,アーモンド	なす,かぼちゃ,ズッキーニ, あかパプリカ,にんにく,しょう が,たまねぎ,ホールトマト, きゅうり,だいこん,にん じん,キャベツ,コーン,なし (よてい)	537 kcal 20.8 g 24.9 g	
20 水	ちゅうかどん わかめサラダ こくとうアーモンド	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,いか,むきえび,う すらたまご,わかめ	こめ,あぶら,かたくりこ,こ まあぶら,さとう,こま, アーモンド,くろざとう	しょうが,にんにく,ほししい たけ,たけのこ,たまねぎ, にんじん,もやし,キャベツ, チンゲンサイ,だいこん, きゅうり,コーン	575 kcal 23.6 g 21.7 g	
21 木	ごはん さかなのおうごんやき やさいときのこのソテー ひつつみじる	○	いんようぎゅうにゅう,さ け (よてい),ベーコン, とり,あぶらあげ	こめ,マヨネーズ,こむぎこ, あぶら,しらたまご	クリームコーン,ぼんとう ねぎ,あかパプリカ,キャベツ, こまつな,コーン,しめじ, エリンギ,にんじん,とう がん,ねぎ,ほうれんそう	605 kcal 27.2 g 21.6 g	
22 金	はぎごはん とりにくのくわやき やさいのごますあえ いもだんごじる	○	いんようぎゅうにゅう,あ すき,とり,くに	こめ,さとう,ねりごま,こ ま,じゃがいも,かたくりこ, あぶら	えだまめ,しょうが,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	557 kcal 23.8 g 18.9 g	
25 月	ごはん さかなのかおりやき エリンギとこんさいのきん ぴらとうがんのしょうが じる	○	いんようぎゅうにゅう,い なだ (よてい),ぶた にく,とり,く,くわかめ, とうふ	こめ,あぶら,こんにやく, さとう,こま	たまねぎ,エリンギ,ご ぼう,にんじん,さやいん げん,とうがん,しいた け,しょうが	579 kcal 28.4 g 21.3 g	
26 火	なすいりあつあげのごも くにとん いとかんてんサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,うすらたまご, なまあげ,みそ,いと かんてん,トウパンジャン	こめ,あぶら,かたくりこ, さとう,こまあぶら	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, コーン,きゅうり, あかパプリカ,なし (よ てい)	547 kcal 21.7 g 19.9 g	
27 水	ジャージャーめん だいがくかぼちゃ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,みそ,トウパン ジャン,テンメンジャン	むしちゅうかめん, あぶら,さとう,こまあ ぶら,かたくりこ,あ げあぶら,こま	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,かぼちゃ	583 kcal 21.4 g 23.1 g	
28 木	ばらてんどん くわかめのあえもの つきみじる	○	いんようぎゅうにゅう,む きえび,くわかめ,とり にく	こめ,こむぎこ,かたくり こ,あげあぶら,さとう, しらたまご,はるさめ	まいたけ,さやいんげん, しめじ,きゅうり, にんじん,キャベツ, かぼちゃ,とうがん, こまつな,ねぎ	555 kcal 20.8 g 18.1 g	
29 金	カツカレーライス サーサラダ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶ たにく,ピザチーズ	こめ,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,な まパン,かんそう パン,あげあぶら, さとう	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, りんご,キャベツ, もやし,きいろ パプリカ,きゅうり	665 kcal 28.3 g 24.7 g	



9/8 (金)
 9月9日は五節句の一つで、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。奇数が重なるこの日は、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たましたが、
 後に陽の重なりを吉祥とする考えに転じ、
 祝いとなりました。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
 お祝いをします。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。



9/28 (木)
 今年は9月29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、秋が旬の舞茸やエ
 ビを使った「ばら天丼」や、かぼちゃを練
 り込んだお団子を十五夜お月様に見立てた
 「月見汁」を提供します。



<8・9月使用予定の日野市産食材>
たまご なす
かぼちゃ じゃがいも
なし ブルーベリー

<給食費のお知らせ>
 今回は、9月12日(火)が引き落とし
 日となっています。今月の引き落とし金額
 は、9月分と翌月分の2か月分をまとめて
 徴収させていただくため、
 1、2年生 8,200円
 3、4年生 8,940円
 5、6年生 9,640円 となります。
 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。