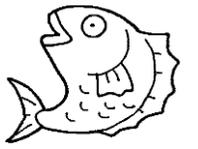




令和6年 1月 よていこんだてひょう



こんげつのもくひょう
食文化について考えよう

日野市立日野第四小学校

日	しゅしよく	にぎゅう	こんだてめい	しよくひんめいとほたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	ひとくちメモ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
10水	こまつなのドライカレーライス	○	じゃがいももちくだもの	ぎゅうにゆう、だいずぶたにく、ピザチーズスキムミルク	こめ、おおむぎあぶら、こむぎこじゃがいも、でんぶんさとう	にんにく、しょうが、りんごマッシュルーム、たまねぎにんじん、こまつな、みかん	641 20.8	<p>11日 春の七草&鏡開き 1月7日はお正月にごちそうを食べて疲れた胃腸を休ませるために春の七草を入れた七草がゆをいただきます。給食では七草のせり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)を入れたやさしい味のあんかけ丼を作ります。また11日は鏡開きです。お正月にお供えした鏡餅を開いていただきます。年神様が宿った鏡餅をいただくことで、今年一年の無病息災を祈ります。おしるこにしてくださいことが多いです。給食では鏡餅の代わりにトックという韓国のおもちをゆでて入れます。</p> <p>19日 奈良県の郷土料理 毎月19日は食育の日です。今月は奈良県の郷土料理です。【奈良茶飯】はほうじ茶で炊いた茶飯です。【飛鳥汁】は飛鳥時代に唐から奈良に伝わったとされる牛乳を入れた汁物です。デザートはほうじ茶を使った【ほうじ茶プリン】です。</p> <p>22日 世界の料理：ロシア 給食に何度も登場している【ポークストロガノフ】ですが、実はロシア料理なんです。サワークリームを入れた料理ですが、給食では生クリームを入れて作ります。【ロシア風ポテトサラダ】は、オリヴィエサラダというじゃがいもとマヨネーズを使ったサラダです。ロシアでは大定番の人気のあるサラダだそうですよ。</p> <p>24~30日 全国学校給食週間 1月24日から一週間は『全国学校給食週間』です。給食の歴史を振り返り、給食について考える一週間にしたいと思います。はじまりの給食や昔の給食などバラエティに富んだ献立にしました。好きな給食の献立や給食にまつわる思い出など、おうちの方も一緒に給食について話さずきっけにできれば嬉しいです。</p> <p>30日 姉妹都市記念日 1月30日は日野市が岩手県紫波郡紫波町と姉妹都市になった記念日です。この日は紫波町産のお米ひとめぼれと日野産野菜を使った姉妹都市献立です。それぞれの都市のおいしい食材の共演を楽しんで食べてください。</p>
11木	はるのななくさあんかけどん	○	たまごのからくさやきおしるこ	ぎゅうにゆう、とりにくひじき、とうふたまご、あずき	こめ、あぶら、でんぶんさとう、トック	しょうが、しいたけ、にんじんのきたけ、だいこん、かぶはくさい、こまつな、せりたまねぎ、さやいんげん	645 27.3	
12金	シナモンロールパン	○	にんじんサラダクリームシチュー	ぎゅうにゆう、ツナとり、なまクリーム	ミルクパン、バターさとう、アーモンドあぶら、じゃがいもこむぎこ	にんじん、ホールコーンレモン、たまねぎマッシュルーム、ブロッコリー	639 23.3	
15月	せきはん	○	きびなごのからあげちくぜんに	ぎゅうにゆう、ささげきびなご、とりにく	こめ、もちこめ、ごま でんぶん、あぶらさとう、じゃがいも	しょうが、しょうが、ごぼうしいたけ、たけのこ、にんじん さやいんげん、こんにやく	591 2.0	
16火	ぶたキムチやきそば	○	わかめスープミルクポテト	ぎゅうにゆう、ぶたにくなると、とりにくとうふ、わかめなまクリーム	ちゅうかめん、あぶらごま、でんぶんさつまいも、さとう	にんにく、しょうが、キムチにんじん、たまねぎ、しいたけもやし、チンゲンツァイ たけのこ、ホールコーン	611 24.9	
17水	ごまごはん	○	さばのみそにアーモンドあえみぞれじる	ぎゅうにゆう、さばみそ、とりにく	こめ、もちこめ、ごま さとう、アーモンド でんぶん	しょうが、ながねぎ、こまつなはくさい、もやし、にんじんごぼう、しいたけ、だいこんしょうが、いとこんにやく	593 28.8	
18木	ガーリックライス	○	シャークフライウインナーとやさいのスープに	ぎゅうにゆう、ベーコンちりめんじゃこもうかざめ、ウインナー	こめ、あぶら、バターこむぎこ、パンこじゃがいも	にんにく、パセリ、にんじんたまねぎ、セロリー、キャベツ	669 29.7	
19金	ならちやめし	○	ししゃものいそべあげかぶとゆずのかおりづけあすかじるほうじちゃプリン	ぎゅうにゆうきんときまめ、ししゃもあおのり、とりにくとうふ、あぶらあげとうにゆう、みそ、セラチンなまクリーム	こめ、おおむぎもちこめ、こむぎこあぶら、さとう	かぶ、キャベツ、ゆず、ごぼうにんじん、だいこん、しめじはくさい、ながねぎ、しらたき	639 23.9	
22月	ポークストロガノフ	○	ロシアふうポテトサラダ	ぎゅうにゆう、ぶたにくなまクリーム、ボンレスハム	こめ、おおむぎ、バターあぶら、こむぎこじゃがいも、マヨネーズさとう	にんにく、たまねぎマッシュルーム、トマトジュースパセリ、にんじん、きゅうり	604 18.5	
23火	むぎごはん	○	ひじきふりかけこんさいマーボーとうふきなこアーモンド	ぎゅうにゆう、ひじきかつおぶし、ぶたにくとうふ、みそ、きなこ	こめ、おおむぎ、ごま さとう、さつまいも でんぶん、あぶらアーモンド	れんこん、ごぼう、しょうがにんにく、にんじん、ながねぎ	709 26.6	
24水	ごはん	○	いためたくあんさけのしおやきひとしおやさいすいとん	ぎゅうにゆう、さけとり、あぶらあげ	こめ、あぶら、ごまこむぎこ、しらたまこ	たくあん、キャベツ、きゅうりしょうが、にんじん、だいこんこまつな、ながねぎ	580 29.3	
25木	ゆかりごはん	○	くじらのたつたあげキャベツのこんぶづけみそけんちんじる	ぎゅうにゆう、くじらにくこんぶ、とうふあぶらあげ、みそ	こめ、さとう、でんぶんこむぎこ、あぶらじゃがいも	ゆかり、しょうが、キャベツにんじん、きゅうり、ごぼうだいこん、ながねぎ、こんにやく	599 28.6	
26金	ふゆやさいのカレーライス	-	にゅうさんきんいんりょうパリパリあぶらあげのサラダ	にゅうさんきんいんりょうとり、だいずピザチーズ、あぶらあげ	こめ、おおむぎあぶら、さといも、バターこむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎにんじん、だいこん、れんこんごぼう、りんご、きょうなしょうが	601 18.2	
27土	むかしながらのおおきなあげパン	○	にくだんごいりはるさめスープくだもの	ぎゅうにゆう、きなこぶたにく、とりにく	コッペパン、あぶらさとう、パンこ、でんぶんはるさめ	しょうが、たまねぎ、にんじんはくさい、ながねぎチンゲンツァイ、りんご	582 23.8	
30火	ごはん	○	こんぶとじゃこのつくだにあじのすりみだんごのあまずあんしおごまあぶらサラダかきたまじる	ぎゅうにゆう、こんぶちりめんじゃこかつおぶし、あじ、ぶたにくとうふ、おか、たまごあぶらあげ	こめ、ごま、さとうパンこ、でんぶんあぶら	しょうが、ながねぎ、キャベツこまつな、にんじんほうれんそう	632 28.9	
31水	スパゲッティミートソース	○	コロコロサラダみかんヨーグルト	ぎゅうにゆう、ぶたにくだいず、ピザチーズヨーグルト	スパゲッティ、あぶらさとう、バターこむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎにんじん、エリンギ、トマトかんだいこん、きゅうりホールコーン、みかんかん	611 28.7	

今月の地場産
こまつな はくさい
だいこん ながねぎ
さといも にんじん
とうこうじたくあん
たまご

1月の給食費口座振替は15日(月)です。通帳の確認をお願いします。

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。