



令和7年 1月よていにんだてひょう

1月の給食目標: みんなで協力しよう。

日野市立日野第七小学校

日	曜日	しゅしゅく	の み もの	しゅさい デザート	しょうしゅくざいりょうとはたらき			エネルギー (Kcal) たんぱくしつ (g)
					ちやにくになる (あか)	ねつやちからになる (きいろ)	からだのちようしを とどのえる (みどり)	
10	金	みぞれうどん		おしるこ	とりにく、かまぼこ、 あぶらあげ、とうふ、あずき、 ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、でんぶん、 しらたまこ、さとう	しいたけ、にんじん、ごぼう、 ながねぎ、こまつな、だいこん	592 Kcal 23.6 g
14	火	あずきごはん		まつかぜやき かぶのそくせきづけ こじる	あずき、とりにく、とうふ、 みそ、だいず、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、ごま、 パンこ、あぶら、でんぶん、 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、しょうが、かぶ、 キュウリ、だいこん、ながねぎ	569 Kcal 27.8 g
15	水	だいこんカレー		ふゆのいろどりサラダ みかん	ふたにく、チーズ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、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、りんご、 かぶ、はくさい、ブロッコリー、 みかん	592 Kcal 19.4 g
16	木	セサミトースト		ひよこまめいりサラダ ポトフ	ひよこまめ、ふたにく、 ぎゅうにゅう	パン、さとう、ごま、バター、 さとう、あぶら、じゃがいも	キャベツ、キュウリ、 とうもろこし、たまねぎ、 にんじん、かぶ、セロリ	574 Kcal 21.7 g
17	金	むぎごはん		いかのアーモンドしょうゆ やさいのおかかあえ こんさいのごまじる	いか、かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん、 あぶら、さとう、 アーモンド、こんにゃく、 じゃがいも、ごま	しょうが、はくさい、こまつな、 にんじん、もやし、ごぼう、 だいこん、ながねぎ	594 Kcal 26.9 g
20	月	ちゅうかおこわ		ししゃものみどりあげ ちゅうかもやし ひじきスープ	ふたにく、ししゃも、 あおのり、わかめ、とりにく、 ひじき、たまご、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、あぶら、 こむぎこ、さとう、でんぶん、 じゃがいも	にんじん、しいたけ、たけのこ、 さやいんげん、しょうが、 もやし、キュウリ、こまつな、 ながねぎ	522 Kcal 26.0 g
21	火	ゆかりごはん		わふうおろしハンバーグ もやしとこまつなのからししょうゆ ごもくじる	ふたにく、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、パンこ、 さとう、でんぶん、 じゃがいも	ゆかり、たまねぎ、だいこん、 こまつな、もやし、にんじん、 しいたけ、えのきたけ、ながねぎ	548 Kcal 24.8 g
22	水	おやこどん		みそしる りんご	とりにく、たまご、わかめ、 とうふ、あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 ながねぎ、りんご	586 Kcal 25.7 g
23	木	むぎごはん		たくあんふりかけ あげぶりだいこん すましじる	かつおぶし、ぶり、とうふ、 わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 こめこ、でんぶん、さとう	たくあん、しょうが、だいこん、 にんじん、ながねぎ	587 Kcal 25.8 g
24	金	コッペパン		カレーシチュー ごぼうサラダ	ふたにく、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、ごま、 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、キャベツ、 とうもろこし、キュウリ	561 Kcal 22.3 g
25	土	スパゲティミートソース		じゃがいものハニーサラダ	ふたにく、チーズ、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、 さとう、バター、こむぎこ、 じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、キュウリ	549 Kcal 22.0 g
28	火	ごはん		のりのつくだに さけのおやき きんぴらごぼう ぐだくさんみそしる	のり、さけ、さつまあげ、 とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、 はくさい、ながねぎ、こまつな	537 Kcal 28.0 g
29	水	とうこうじたくあんいり チャーハン		マーボーとうふ シュガーアーモンド	ふたにく、とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、アーモンド	しょうが、たまねぎ、ながねぎ、 たけのこ、にんじん、しいたけ、 たくあん、にんにく、ニラ	608 Kcal 27.8 g
30	木	ごまごはん		ぶりのてりやき やさいのれもんしょうゆ いものこじる	ぶり、とりにく、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、 さといも、こんにゃく	もやし、キャベツ、にんじん、 キュウリ、レモン、しめじ、 ながねぎ	577 Kcal 27.3 g
31	金	ガーリックライス		スパニッシュオムレツ まめとトマトのスープ	ちりめん、ベーコン、たまご、 チーズ、ふたにく、 ひよこまめ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、 じゃがいも、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ、 にんじん、セロリ、トマト、 キャベツ	571 Kcal 22.9 g

新年最初の給食は11日の鏡開きにちなんで「おしるこ」です。白玉団子は手作りします。

14~16日は小正月です。小正月では小豆がゆやぜんざいを食べ、無病息災を願います。小正月にちなんで小豆が入った「小豆ごはん」です。

!! 全国学校給食週間 !!
24~30日は全国学校給食週間です。全国学校給食週間は、学校の給食の意義や役割について理解を深めて、関心を高めるための1週間です。昔の定番だった給食や日野市に縁のある給食を実施します。

昭和25年ごろの給食は「コッペパン」と「カレーシチュー」の組み合わせが定番でした。

1月30日は日野市と岩手県の紫波町の姉妹都市締結日です。「いものこ汁」は岩手県の郷土料理です。

給食の持ち物
毎日清潔な
・ランチョン
マット
・ハンカチ
またはタオル
・マスク
を必ず持参してください。給食配膳時は全員マスクを着用します。

*今月の日野産食材は、卵、東光寺たくあん、にんじん、長ねぎ、白菜、里芋を使用予定です。
(献立は、都合により変更をすることがあります。御了承ください。)