

〔配布用献立表〕

平成28年11月

日野市立仲田小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー タンパク質	ランチ ルーム
1 火	根菜カレーライス 牛乳 じゃこ入サラダ りんご	豚肉	ピザチーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	にんじん たまねぎ だいこん れんこん ごぼう りんご きゅうり もやし とうもろこし	666 kcal 26.4 g		
2 水	胚芽パン 牛乳 ポークビーンズ カリカリ豆サラダ ココアクリーム	豚肉 大豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	胚芽パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 ワントンの皮	油 バター ごま油	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり	695 kcal 29.6 g		
4 金	ごまごはん 牛乳 和風ハンバーグ ナムル すまし汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	こめ 砂糖 でんぷん ふ	ごま 油 ごま油	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ たまねぎ マッシュルーム ほんしめじ えのきたけ もやし	616 kcal 27.1 g	4-1	
7 月	サフランライス 牛乳 タンドリーチキン もやし炒め 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	こめ 砂糖	バター 油 ごま油	にんにく トマト にんじん こまつな たまねぎ しょうが もやし キャベツ	605 kcal 25.8 g	4-2	
8 火	麦入りごはん 牛乳 家常豆腐 春雨スープ	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳	こめ 大麦 こんにやく でんぷん 砂糖 はるさめ	油 ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ	648 kcal 26.7 g		
9 水	白飯 牛乳 肉団子入り八宝菜 もやしスープ	豚肉 豆腐 卵 いか	牛乳	こめ でんぷん	油 ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 長ねぎ たまねぎ たけのこ はくさい、もやし	609 kcal 24.6 g		
10 木	やきそばパン 牛乳 ごまだれサラダ ABCスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉	あおのり 牛乳	パン 中華めん 三温糖 マカロニ	ごま ごま油 油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	630 kcal 21.9 g		
11 金	白飯 牛乳 魚の味噌マヨネーズ焼き 茎苳布と油揚げ醤油炒め みそ汁	さけ みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 くきわかめ	こめ パン粉 三温糖	マヨネーズ ごま油 ごま	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	637 kcal 26.9 g		
14 月	ガーリックライス 牛乳 *チキンのトマト煮込み 野菜スープ みかん	ベーコン 鶏肉	牛乳	こめ 砂糖 でんぷん	バター 油	パセリ トマト 赤ピーマン にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン キャベツ みかん	698 kcal 27.9 g		
15 火	もみじごはん 牛乳 ほっけの素揚げ もやしとちくわのあえもの 呉汁	油揚げ ほっけ ちくわ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	こめ もち米 さつまいも 砂糖 でんぷん 小麦粉 こんにやく	油	にんじん しょうが たまねぎ だいこん ぶなしめじ ごぼう	649 kcal 29.1 g		
16 水	そぼろごはん 牛乳 中華和え 野菜のみそ汁	豚肉 大豆 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こめ こんにやく 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん だいこん葉 ごぼう しょうが 干し椎茸 だいこん	604 kcal 23.7 g		
17 木	吹き寄せおこわ 牛乳 さばのねぎみそ焼き おかか和え むらくも汁	鶏肉 さば みそ 豆腐 卵	牛乳	こめ もち米 三温糖 薄力粉 でんぷん	油 バター	にんじん こまつな ほんしめじ 干し椎茸 長ねぎ キャベツ、もやし たまねぎ	684 kcal 33.3 g		
18 金	肉汁うどん 牛乳 さつまいもとりんごの重ね煮 柿	豚肉 かまぼこ	牛乳	うどん 砂糖 さつまいも	バター	にんじん 長ねぎ たまねぎ 干し椎茸 りんご 柿	613 kcal 22.5 g		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー タンパク質	ランチ ルーム
22 火	黒米ごはん 牛乳 西京焼き(さわら) ごまあえ すまし汁・りんご	さわら みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳	こめ もち米 砂糖 三温糖	ごま	にんじん ほうれんそう もやし 長ねぎ りんご	607 kcal 29.0 g		
24 木	しめじごはん 牛乳 鮭の塩焼き ちくわのあえもの 豚汁・柿	油揚げ あじ さけ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こめ 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	にんじん ぶなしめじ もやし きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ 柿	630 kcal 36.0 g	5年生	
25 金	白飯 牛乳 キャベツ入りメンチカツ ポイルキャベツ なめこ汁 ・みかん	豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	こめ パン粉 小麦粉	油	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ なめこ 長ねぎ みかん	736 kcal 28.3 g	2-1	
28 月	白飯 牛乳 イカフライ 野菜ソテー とりちゃんこ汁	いか 卵 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳	こめ 小麦粉 パン粉 三温糖 こんにやく	油 ごま油	ピーマン にんじん もやし キャベツ とうもろこし 干し椎茸 ごぼう はくさい 長ねぎ	618 kcal 28.8 g	2-2	
29 火	*カラフル和風ピザ 牛乳 ポトフ ナッツサラダ みかん	ウィンナー 豚肉 ベーコン	ピザチーズ 牛乳 のり	食パン じゃがいも 砂糖 はちみつ	バター 油 アーモンド ごま	ピーマン にんじん たまねぎ えだまめ セロリー キャベツ とうもろこし きゅうり みかん	650 kcal 29.7 g		
30 水	さんまの蒲焼丼 牛乳 煮びたし かき玉汁	さんま 油揚げ 卵	牛乳	こめ 大麦 小麦粉 でんぷん 砂糖	ごま 油	こまつな にんじん しょうが はくさい 干し椎茸 えのきたけ	721 kcal 27.4 g		

都合により献立及び食材を変更することがあります。ご了承ください。

今月は、給食委員会のおすすめ野菜料理「苦手な野菜をおいしく食べられるレシピ」が給食に登場します。

* 14日(月)は、6年生 中本 奏来くんが考えた「チキンのトマト煮込み」です。
中本くんよりひとこと「簡単にできるおいしいトマト料理です。みなさんも食べてください。」

* 29日(火)は、5年生 麻野間 奏海さんが考えた「カラフル和風ピザ」です。
麻野間さんよりひとこと「ピーマンを細く切ることで、苦くならないようにしました。」
* 給食用にアレンジしてみました。

19日(土)は、「日野産野菜給食の日」です。今年は、土曜日なので18日(金)に実施します。

22日(火)は、開校記念日のお祝い給食です。仲田小学校は、開校33年目を迎えます。
平山地区の黒米と由木農場で収穫されたりんごでお祝いです。

24日(木)は、一般財団法人 水産物市場改善協会の出前授業 5年生の「魚には骨がある」を行います。
5年生は、市場改善協会から鰯を無償で提供していただき、骨が付いた魚も上手に食べることができるように
魚の食べ方も教えてもらえる授業です。(1～4年生、6年生は、鮭の塩焼きになります。)

5年生 我が家の朝ごはんにぴったり～野菜を使った一品料理を作ろう～
5年生は、夏休みの宿題で野菜の1品料理を考えてきました。そこで10名を選んでレシピ集を作成しました。
榎田 蓄くん・塩見 芽生さん・高橋 大和くん・高橋 優月さん・只野 優心さん・青塚 悠生くん・赤坂 名菜さん
井上 俊哉くん・大倉 魅龍くん・松本 多貴人くんが、レシピ集に登場します。出来上がり次第5年生に配布します。
野菜を使った一品料理は、家庭科室の前に掲示してあります。おいしそうな料理ばかりです。ご覧になってください。