



〔配布用献立表〕



平成29年 1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 たんぱく質	ランチ ルーム
11 水	みぞれうどん 牛乳 おしるこ カブの柚子漬け	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 あずき	牛乳	うどん 白玉粉 さとう	油	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ しいたけ だいこん かぶ キャベツ ゆず	772 kcal 31.0 g	
12 木	白飯 松風焼き 牛乳 青菜と菊花お浸し 雑煮風すまし汁・フルーツきんとん	鶏肉 豆腐 大豆 卵 みそ かまぼこ	牛乳	こめ さとう パン粉 さつまいも	油 ごま バター	にんじん ほうれんそう みつば	長ねぎ えのきたけ もやし キャベツ きくの花 だいこん バイン缶	631 kcal 29.3 g	
13 金	切干大根ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 仲田の元気ひみこサラダ けんちん汁・りんご	鶏肉 油揚げ ぶり 豆腐	牛乳	こめ さとう でんぶん こんにやく	油	にんじん	切干しだいこん だいこん きゅうり ねぎ りんご	649 kcal 31.3 g	
16 月	チキンカレー 牛乳 フレンチサラダ 紅白フルーツ白玉	鶏肉	牛乳	こめ 大麦 さとう 白玉粉 小麦粉	油 バター	にんじん トマト	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もも バイン みかん	739 kcal 23.9 g	5-1
17 火	肉汁つけうどん 牛乳 じゃがいもち ひみこのカミカミきなこ豆	豚肉 かまぼこ きな粉	牛乳 ビザチーズ スキムミルク	うどん さとう じゃがいも でんぶん	油	にんじん	長ねぎ たまねぎ 干し椎茸	729 kcal 29.7 g	5-2
18 水	かてめし 牛乳 ゼリーフライ ポイルキャベツ なめこ汁	油揚げ 凍り豆腐 おから 卵 豆腐 みそ	牛乳	こめ さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ 長ねぎ キャベツ なめこ	669 kcal 24.3 g	
19 木	きびごはん 牛乳 西京焼き(さわら) きゃべつのごま和え すまし汁・ひじきふりかけ	さわら みそ 豆腐 なると 粉かつお	牛乳 ひじき	こめ もちきび さとう	ごま	にんじん こまつな	キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ	604 kcal 28.3 g	
20 金	わかめご飯 牛乳 かめばかむほど、ひみこの歯がいーぜ！になるししゃも 野菜のボン酢和え 豚汁・みかん	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳 ししゃも	こめ じゃがいも こんにやく	ごま 油	こまつな にんじん	もやし はくさい ゆず ごぼう だいこん 長ねぎ みかん	596 kcal 26.9 g	
23 月	ごまごはん 牛乳 さわらの更紗あげ おかか和え 大根汁・りんご	さわら 豚肉	牛乳	こめ もち米 でんぶん 小麦粉	ごま 油	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし だいこん りんご	623 kcal 25.8 g	
24 火	記おく学習力アップたくあん 牛乳 かきあげ おかかあえ すまし汁	いか 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	こめ さつまいも 小麦粉	ごま 油	にんじん ほうれんそう こまつな	大根 とうもろこし たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	598 kcal 23.1 g	4年生
25 水	しめじごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 磯香和え 八宝汁	油揚げ ちくわ 卵 豆腐	牛乳 あおりのり	こめ 大麦 さとう 小麦粉 でんぶん さといも	油	にんじん ほうれんそう こまつな	ぶなしめじ はくさい えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	615 kcal 26.8 g	
26 木	ごはん ごまたくあん 焼きのり 牛乳 鮭の塩焼き どさんこ汁 もやしとちくわのあえもの	しろさけ ちくわ 豚肉 みそ 豆腐	のり 牛乳	こめ もち米 さとう じゃがいも	ごま バター 油	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ 大根	602 kcal 33.1 g	
27 金	まめとれんこんごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ かぶの香漬け のっぺい汁	豚肉 大豆 くじら 卵 鶏肉 生揚げ	牛乳	こめ さとう でんぶん さといも こんにやく	油 ごま	にんじん	れんこん しいたけ だいこん かぶ キャベツ ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	650 kcal 28.4 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 たんぱく質	ランチ ルーム
30 月	スパゲティミートソース 東京牛乳 野菜スープ ココアパンケーキ	豚肉 大豆 ベーコン 卵	ビザチーズ 牛乳	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 バター	にんじん トマト こまつな	たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ	792 kcal 33.9 g	2-1
31 火	きなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ 一食八得の元気いっぱいサラダ みかん	きな粉 豚肉 大豆	牛乳 ビザチーズ 生クリーム 生わかめ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 こんにやく さとう	油 バター ごま	にんじん トマト	たまねぎ だいこん みかん	698 kcal 27.5 g	2-2

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。

※13日(金)・17日(火)・20日(金)・24日(火)・31日(火)・・・11月に「かみかみメニューに名前を付けよう」という授業を4年生に行いました。そこで4年生が、かみごたえのあるメニューに名前を付けてくれました。

13日(金)・・・浅漬けは、「仲田の元気ひみこサラダ」
17日(火)・・・きなこまめは、「ひみこのカミカミきなこ豆」
20日(金)・・・焼きししゃもは、「かめばかむほど、ひみこの歯がいーぜ！になるししゃも」
24日(火)・・・たくあんごはんは、「記おく学習力アップたくあん」
31日(火)・・・海藻サラダは、「一食八得の元気いっぱいサラダ」

～今月の給食は、行事食や全国学校給食週間にちなんだ献立も取り入れてみました～



11日(水)・・・おしるこです。1月11日は、鏡開きです。お正月に神様や仏様にお供えていた鏡餅を下げ、それを食べる風習です。神様にお供えた食べものには力が備わると考えられ、感謝しながら食べることで無病息災を祈願しています。

12日(木)・・・松風焼き・フルーツきんとんです。お正月の料理を給食に出します。
16日(月)・・・15日は、小正月なので日野市のトマトを使った手作りピューレで紅白白玉を作ります。
18日(水)・・・「ゼリーフライ」は、埼玉県行田市の郷土料理です。小判に形が似ているので銭フライからこの名前になりました。
25日(水)・・・「東京牛乳」が出ます。多摩地区にある牧場の牛乳です。百草ファームの大木さんも生産者の一人です。
26日(木)・・・明治22年山形県鶴岡市で貧しい子供たちに昼食としておにぎり塩鮭、漬物を出したのが、始まりと言われています。仲田小学校でも学校給食週間にちなんで、セルフおにぎり塩鮭、漬物を出します。

～500万年前は、日野は海だった??「ヒノクジラ」～

27日(金)・・・「鯨の竜田揚げ」です。今から50年前に栄町5丁目辺りの多摩川の川底から鯨の骨が発見されました。1970年代までは、給食ではよく鯨を使ったメニューが出ていました。

☆1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。

我が国における学校給食が初めて実施されたのは明治22年からですが、戦争のために学校給食が中断されたこともありました。しかし、食糧難による児童の栄養状態の悪化という問題を抱えた日本に、ララ(Licensed Agencies for Relief in Asia、アジア救済公認団体)より給食用物資が寄贈され、昭和21年12月24日より、東京都・神奈川県・千葉県で約25万人の児童を対象に学校給食が再開されることとなりました。それ以来、12月24日を学校給食感謝の日と定めていましたが、冬休みと重なるため、1月24日から30日までの1週間が「全国学校給食週間」となりました。

むかしの給食



明治22年
おにぎり 塩鮭 漬物



昭和27年 コッペパン
脱脂粉乳 鯨の竜田揚げ
せんキャベツ ジャム



昭和52年
カレーライス 牛乳 塩もみ
スープ くだもの

☆ ふれあい給食が始ります。
1月24日は、4年生が感謝の気持ちをこめて、日頃からお世話になっている方々と給食を一緒に食べます。
お楽しみに・・・(2月は、2年生と3年生のふれあい給食があります。)