

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさいデザート	牛乳	使用食品とその働き			エネルギーたんぱく質	一口メモ
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力の元になる		
2月	ごはん	はりはりづけにぎすのからあげじゃがいものそぼろに		ぎゅうにゅう、こんぶ、にぎす、とりにく、かつおぶし	きりぼしだいこん、にんじんきゅうり、しょうが、たけのこ、さいいんげん、たまねぎ	こめ、さとう、かたくりこはくりきこ、あぶらこんにやく、じゃがいも	610 kcal 20.0 g	今月の日野産物（予定）
3火	ごはん	とうふいりのたまごやき きんぴられんこん ひつつみじる		ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、とうふ、ぶたにく、とりにく、あぶらあげ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、ピーマン、れんこん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	こめ、あぶら、さといも、こんにやく、ごま、さとう、しらたまこ、はくりきこ	611 kcal 23.7 g	ほうれんそう こまつな
4水	ツナサンドパン	ミネストローネ りんご		ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ、ベーコン、ぶたにく	たまねぎ、にんにく、にんじん、セロリー、トマト、パセリ、りんご	ミルクパン、マヨネーズ、あぶら、マカロニ	573 kcal 22.5 g	じゃがいも トマト
5木	ごはん	あつあげのんにくみそかけくろみあえ あおさのみそしる		ぎゅうにゅう、なまあげ、あおさ、だいず、とりにく、みそ、とうふ、かつおぶし、いわしぼし	にんにく、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、くるみ、じゃがいも、しょうしんこ	637 kcal 24.2 g	だいこん にんじん
6金	ミートドリア	ベジタブルスープ くだもの（かんきつ）		ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ベーコン	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、パセリ、チゲ、ツナ、とうもろこし、ゆめオレンジ	アルファかまい、あぶら、さとう、パンこ	597 kcal 22.0 g	さといも ながねぎ
9月	マーボーだいこんどん	こんぶともやしのナムル いそだいず		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、こんぶ、あぶらあげ、だいず、あおのり	にんにく、しょうが、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、にら、だいこん、セロリー、もやし	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、はくりきこ	638 kcal 25.3 g	さといも ながねぎ
10火	チキンライス	スコッチエッグ ABCスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず、たまご、うずらのたまご、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、しょうが、こまつな、パセリ、セロリー	こめ、バター、あぶら、かたくりこ、さとう、パンこ、マカロニ	581 kcal 24.6 g	はくさい りんご
11水	ひよこまめのチキンカレー	だいこんとコーンのサラダ くだもの（かんきつ）		ぎゅうにゅう、とりにく、ひよこまめ、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、パセリ、セロリー、だいこん、きゅうり、とうもろこし、みはや	はいがせいまい、あぶら、じゃがいも、バター、はくりきこ、さとう	628 kcal 19.1 g	こめ
12木	あんかけやきそば	さつまいもとくるみのあめだき みかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、うずらのたまご、かつおぶし	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、もやし、はくさい、こまつな、パセリ、ほししいたけ、セロリー、みかん	ちゅうかめん、あぶら、ごま、くるみ、みずあめ、さとう、かたくりこ、さつまいも	706 kcal 22.5 g	6日（金） ミートドリア 日野市では災害時に水でもとして食べることが出来るアルファ化米を備蓄しています。消費期限が短くなったものから給食で活用し、食品ロスを防ぐ取り組みを行っています。今月はアルファ化米を使ってミートドリアを作ります。
13金	ごまごはん	いかのレモンじょうゆかけ こまつなとわかめのいちみじょうゆ ごまキムチじる		ぎゅうにゅう、いか、わかめ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、かつおぶし	レモン、こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、キャベツ、ねぎ、はくさい	こめ、ごま、しょうしんこ、かたくりこ、あぶら、こんにやく、さとう、じゃがいも	585 kcal 24.6 g	
14土	給食なし							
16月	なめし	にくみそおでん ししゃものスパイスあげ		ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、みそ、なまあげ、たまご、こんぶ、かつおぶし、ししゃも	しょうが、だいこん、にんじん	こめ、あぶら、ごま、さとう、かたくりこ、こんにやく、じゃがいも	627 kcal 24.8 g	10日（火） スコッチエッグ 過去にオリンピック・パラリンピックが開催されたイギリスの料理です。うずらの卵をハンバーグの種の中に入れ、蒸して作ります。
17火	きなこあげパン	とうふととりにくのトマトにくきわかめとこんにやくのソテー		ぎゅうにゅう、きなこ、ベーコン、とりにく、とうふ、なまクリーム、くきわかめ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、パセリ、セロリー	ミルクパン、あぶら、バター、はくりきこ、ごま、こんにやく、さとう	627 kcal 26.1 g	
18水	わかめごはん	さけザンギ はくさいのゆずあえ とんじる		ぎゅうにゅう、わかめ、さけ、ぶたにく、みそ、かつおぶし	にんじん、しょうが、にんにく、ほうれんそう、はくさい、ゆず、ごぼう、だいこん、ねぎ	こめ、かたくりこ、さとう、はくりきこ、あぶら、こんにやく、じゃがいも	624 kcal 28.9 g	23日（月） 冬至給食 22日は冬至です。1日遅いですが、冬至の日によく食べられるかぼちゃとゆずを使った給食を作ります。
19木	けんちんうどん	きんちゃくもち		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	めん、あぶら、さといも、さとう、もち	659 kcal 25.2 g	
20金	むぎごはん やさいなっとう	ぶりのてりやき おかかあえ		ぎゅうにゅう、なっとう、かつおぶし、ぶり	にんじん、もやし、こまつな、ほうれんそう、にんにく、しょうが、こねぎ、はくさい	こめ、おおむぎ、さとう、あぶら	631 kcal 30.1 g	24日（火） クリスマス給食 今学期最後の給食は24日のクリスマスです。フライドチキンとチョコレートケーキで給食時間を楽しく過ごします。
23月	ごはん	たらのゆずみそやき さといものあげにかぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅう、すけとうだら、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	ゆず、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、こまつな	こめ、さとう、さといも、かたくりこ、あぶら	598 kcal 22.5 g	
24火	ジャンバラヤ	フライドチキン やさいのごまじょうゆ チョコレートケーキ いちご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、ひよこまめ、とりにく、たまご	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、にんにく、しょうが、ピーマン、もやし、キャベツ、とうもろこし、いちご	こめ、あぶら、さとう、バター、かたくりこ、はくりきこ、ミルクチョコレート	735 kcal 27.2 g	

\*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。

12がつのきゅうしょくもくひょう

すんでいるちいきのたべものをしよう

日野市では、地元農家さんの協力のもと新鮮な地場産物を学校給食で使っています。東光寺小学校では主に東光寺地区の農家さんが育てた物を使っています。今年度も様々な種類の野菜を届けて頂いています。（今年度実績より一部抜粋）

1学期（4～7月）

- キャベツ
- だいこん
- じゃがいも
- とうもろこし
- わけぎ
- きゅうり
- トマト
- こまつな
- かぼちゃ

2学期（8～11月）

- キャベツ
- だいこん
- じゃがいも
- さつまいも
- さといも
- にんじん
- ねぎ

また、給食で利用するだけでなく3年生の梨園の見学や、東光寺大根の栽培、5年生の米作りなど学習でもお世話になっています。18日（水）には5年生が米作りでお世話になった皆様に感謝の気持ちを込めて収穫祭を行い、収穫したお米と一緒に食べます。住んでいる地域の食べ物を知るだけでなく、作る経験を東光寺小学校では行っています。地域の皆様、保護者の方のご協力が無ければできないことです。感謝の気持ちを持っていただきましょう。

