

令和3年

9がつ よていこんだてひょう

日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える		
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
9/1	水	びちくようの ごはん	ポークビーンズ かいそうサラダ		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ひよこ豆 海藻	米 オリーブ油 ごんにやく じゃがいも 植物油 ごま 小麦粉 砂糖 ごま油 バター	にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな	578 19.0	1日(水) 2日(木) 備蓄用ごはん 防災の日になん で、日野市で備 蓄している熱湯 (水でも良い)を 入れるだけで食 べられるアルファ 米のごはんを食 べます。
2	木	びちくようの ごはん	ポークビーンズ かいそうサラダ		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ひよこ豆 海藻	米 オリーブ油 ごんにやく じゃがいも 植物油 ごま 小麦粉 砂糖 ごま油 バター	にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな	578 19.0	
3	金	たんたんめん	ちゅうかむしパン		牛乳 豚肉 みそ 卵	中華麺 ごま油 植物油 ごま 砂糖 小麦粉 バター	チンゲンツアイ しょうが ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ	706 28.5	
6	月	たんたんめん	ちゅうかむしパン		牛乳 豚肉 みそ 卵	中華麺 ごま油 植物油 ごま 砂糖 小麦粉 バター	チンゲンツアイ しょうが ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ	706 28.5	
7	火	パエリア	とうふとりにくのトマトに しょうがきゅうり		牛乳 鶏肉 いか ベーコン 豆腐 生クリーム	米 麦 バター 砂糖 オリーブ油 植物油 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト きゅうり しょうが	593 28.0	
8	水	パエリア	とうふとりにくのトマトに しょうがきゅうり		牛乳 鶏肉 いか ベーコン 豆腐 生クリーム	米 麦 バター 砂糖 オリーブ油 植物油 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト きゅうり しょうが	593 28.0	
9	木	きっかごはん	ししゃものからあげ かきたまじる なし		牛乳 ししゃも みそ 豆腐 卵	米 さつまいも ごま 片栗粉 植物油 砂糖	菊の花 しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ なし	523 18.5	
10	金	きっかごはん	ししゃものからあげ かきたまじる なし		牛乳 ししゃも みそ 豆腐 卵	米 さつまいも ごま 片栗粉 植物油 砂糖	菊の花 しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ なし	523 18.5	
13	月	なしとさばの カレーライス	こまつなとひじきのサラダ オレンジかんでん		牛乳 豚肉 さば チーズ 寒天	米 植物油 じゃがいも バター 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん なし きゅうり こまつな みかんジュース	690 20.3	
14	火	ごはん	かぼちゃのコロッケ ポイルドキャベツ とうふとわかめのみそしる		牛乳 大豆 豚肉 卵 豆腐 わかめ みそ	米 じゃがいも 植物油 小麦粉 パン粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	604 21.7	
15	水	ハムチーズ トースト	えびとうふのあんかけ なし		牛乳 ハム チーズ 鶏肉 豆腐 えび	パン 植物油 片栗粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん ねぎ チンゲンツアイ なし	571 31.1	
16	木	こざかなふりかけ ごはん	とりにくのてりやき ポテリヨネーズ あおなのみそしる		牛乳 かつお節 みそ ちりめんじゃこ のり 鶏肉 ベーコン 油揚げ	米 ごま 砂糖 じゃがいも オリーブ油	しょうが にんにく 万能ねぎ たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ こまつな	634 26.2	
17	金	こだいの せきはん	たいのやくみしょうゆかけ にびたし とうがんのもの		牛乳 鯛 かつお節 油揚げ	米 黒米 砂糖 植物油 ごま 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ こまつな とうがん ごぼう もやし いんげん にんじん	602 24.7	
21	火	さといも ごはん	さけのしおこうじやき しらたきのぴりからいため つきみじる		牛乳 さけ 油揚げ 豚肉 鶏肉	米 里芋 砂糖 ごま油 白滝 白玉粉	しいたけ にんじん かぼちゃ だいこん こまつな ねぎ	560 26.5	
22	水	なすとトマトの スパゲッティ	にんじんドレッシングサラダ りんごとヨーグルトのケーキ		牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム にんじん なす トマト キャベツ きゅうり コーン りんご	675 22.4	
24	金	ごはん	とうふいりしゅうまい もやしのナムル たまごスープ		牛乳 豚肉 豆腐 えび 卵	米 しゅうまいの皮 ごま油 ごま 片栗粉 砂糖	しょうが ねぎ キャベツ もやし しいたけ にんじん グリーンピース こまつな えのきたけ	580 26.0	
27	月	かてうどん	ちくわとなすのてんぷら りんご		牛乳 わかめ 豚肉 竹輪 卵	うどん 砂糖 上新粉 植物油	キャベツ もやし にんじん しいたけ ねぎ こまつな なす りんご	616 23.2	
28	火	とりにくにごぼう のピラフ	キッシュ ごまポテト こまつとじゃこのいためもの		牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 生クリーム 卵 ちりめんじゃこ かつお節	米 バター 植物油 じゃがいも ごま	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 こまつな もやし	638 23.1	
29	水	そばろごはん	あかうおのみそマヨネーズやき やさいのおかかあえ きのこじる		牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 みそ 赤魚	米 植物油 砂糖 マヨネーズ	にんじん キャベツ なめこ えのきたけ ほうれん草 ねぎ	536 26.8	
30	木	わかめごはん	かんこくふうにくじゃが チーズのつつみあげ		牛乳 わかめ 豚肉 チーズ	米 ごま 植物油 白滝 じゃがいも 砂糖 ごま しゅうまいの皮 小麦粉	にんじん にんにく しょうが たまねぎ パプリカ ねぎ	633 21.6	

9日(木)
10日(金)
重陽の節句
中国から伝わった五節句の一つで、旧暦では、菊の時期でなので「菊の節句」とも言われています。菊の花の入ったごはんになります。

17日(金)
敬老の日お祝い
献立
食育の日献立
20日は敬老の日です。日野産の黒米を使ったお赤飯、鯛の揚げ物です。コロナの影響で停滞する水産品の無償提供された鯛を使っています。「ごはんは左側、汁物は右側」の和食の配膳で食べましょう。

21日(火)
十五夜献立
月見団子や豊作を願って旧暦のこの時期に収穫される里芋などを供えます。里芋はごはんに入れます。

27日(月)
かてうどん
小平や武蔵村山に伝わる郷土食で、「かて」は、うどんに添えられる野菜を言います。

*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。

8・9月の給食目標

食事の身だしなみをきちんとしよう

1日から10日までの分散登校中は、同じ給食が食べられるように同じ献立にしています。

まだまだ暑い時期ですが、給食当番は、、白衣、帽子、マスクの身支度を整えてから、給食の準備をしましょう。
石けんを使用して手洗いをし、清潔なタオルやハンカチで拭いてください。
ランチョンマットも洗濯したものを忘れずに持ってきてください。