

令和5年



7月 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 赤の仲間	熱や力になる 黄色の仲間	体の調子を整える 緑の仲間		
3	月	わかめごはん	さばのしおやき のりあえ ごまキムチじる		牛乳 わかめ まさば 豚肉 豆腐 油揚げ のり みそ	米 ごま 砂糖 植物油 こんにゃく じゃがいも	にんじん もやし こまつな ごぼう キャベツ ねぎ キムチ	587 28.6	3日(月) 鯖の塩焼き 2日の半夏生まで に田植えを終わら せるとされていま した。田植えの疲 れた体を休ませる ために「焼き鯖」 を食べるとい い伝えが福井県 にあります。 7日(金) 七夕献立 主食はちらし寿司 にし、天の川に見 立てたすまし汁を 作ります。デザー トは、リクエストが 多い果物缶とサイ ダーを合わせたサイ ダーポンチで す。 10日(月) フランス料理 ガルビュールは 南西部の郷土料 理で、豆とキャベ ツの入った野菜 スープです。
4	火	いろどりやさいの かぼちゃのうこう クリームパスタ	ツナサラダ さくらんぼ		牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉 チーズ 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 植物油 砂糖	にんにく たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり にんじん さくらんぼ	588 23.6	
5	水	ふわふわどん	チンジャオロースー アップルかんてん		牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 植物油 ふ 砂糖 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん みつば にんにく しょうが たけのこ しいたけ ビーマン パプリカ もやし ねぎ りんごジュース	618 27.8	
6	木	ガーリック ライス	スコッチエッグ にしょくポテト かぼちゃのみそじる		牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 おから 卵 うずらの卵	米 植物油 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ チンゲンツアイ コーン	562 22.3	
7	金	たなばたずし	いかのレモンじょうゆかけ あまのがわじる サイダーポンチ		牛乳 油揚げ かまぼこ 凍り豆腐 いか	米 砂糖 上新粉 植物油 素麺 片栗粉	ごぼう にんじん しいたけ かんぴょう バイナッブル みかん 黄桃 レモン	548 21.4	
10	月	ソフトフランス パン	ポテトえびグラタン ガルビュール		牛乳 ベーコン えび チーズ いんげん豆	パン じゃがいも 植物油 バター 小麦粉 パン粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん だいこん ねぎ キャベツ	560 23.7	
11	火	ごはん	ひろしまトンチキレモン キャベツのごますあえ れいとうみかん		牛乳 鶏肉 豚肉	米 ごま 上新粉 砂糖 植物油	レモン にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり みかん	577 21.0	
12	水	ひやしきつね うどん	ししやものからあげ じゃがいもてんぷら きゅうりのなんばんづけ		牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ ししやも 卵	うどん 砂糖 ごま油 じゃがいも 上新粉 片栗粉 植物油	にんじん キャベツ もやし しょうが きゅうり	609 23.5	
13	木	こまつなの ドライカレー	パリパリあぶらあげのサラダ すいか		牛乳 油揚げ 豚肉	米 麦 植物油 ごま油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご こまつな マッシュルーム だいこん 水菜 すいか	566 19.8	
14	金	とうもろこしの たきこみごはん	あつあげとりみそかけ えだまめ とんじる		牛乳 ツナ 生揚げ 鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ みそ	米 植物油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	コーン 枝豆 ごぼう ねぎ にんじん だいこん	609 28.6	
18	火	タコライス	モロヘイヤいりABCスープ フローズンヨーグルト		牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン フローズンヨーグルト	米 植物油 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ コーン キャベツ トマト にんじん モロヘイヤ	665 27.2	

*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。

7がつの きゅうしょくもくひょう すききらいを なくそう

低学年で食わず嫌いの児童を見かけます。一口食べてみると「おいしい」と言い食べることもあります。食べたことのない食品や料理は、先入観から食べられない場合もありますので、ご家庭でも色んな食品や料理を食べてみましょう。好き嫌いを防ぎます。

地元の農産物を食べています

日野市では、40年前の地産地消という言葉がない頃から、地元の農産物を学校給食で使っています。豊田小学校には、堀之内地区の12軒の農家の方たちは、農薬を減らして作った野菜を届けてくれます。果物も市内の生産者が作ったものを食べています。どの季節のものも、新鮮でおいしく、栄養価も高いです。また、日野市百草の由木農場からは、一年を通してピンクの殻の“さくらたまご”が届いています。

春…トマト 小松菜 だいこん キャベツ

夏…トマト 小松菜、じゃがいも たまねぎ なす かぼちゃ ピーマン きゅうり いんげん ブルーベリー

秋…小松菜 キャベツ だいこん ねぎ チンゲンツアイ さつまいも しょうが かぶ ブロッコリー じゃがいも なし りんご

冬…小松菜 ほうれん草 だいこん にんじん 里芋 ねぎ 白菜 ブロッコリー チンゲンツアイ りんご など

ひのっ子シェフコンテストに挑戦を！！

(裏面を参考にしてください)

4日に実施する「彩り野菜の濃厚クリームパスタ」は、日野産の野菜を多く使った現在中学2年生の2名の児童が作ったレシピをアレンジしたメニューです。「ひのっ子シェフコンテスト」で金賞、栄養士・調理員が選ぶ特別賞、子ども審査員賞の3冠を取った作品で、栄養士・調理員が選ぶ特別賞を受賞したので、日野市の全小中学校の給食のメニューとなりました。

今年も、対象の4年生から6年生に、7月上旬に応募用紙を配布します。本選が10月15日、この時期に収穫される日野産の食材を使う料理を考えてください。締め切り日は、夏休み最終日の8月24日です。自由研究にしてみてもいいですね。

多くの人の挑戦を期待しています。豊田小学校からの応募作品は、豊田小学校の給食で作ります。