

令和6年

1がつ よていこんだてひょう

日野市立豊田小学校

日	曜 日	献立名		牛 乳	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	熱や力の元になる	体の調子を整える		
					赤い仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
10	水	ななくさ ぞうすい	いかのレモンじょうゆかけ まっちゃアーモンド		牛乳 鶏肉 卵 いか きな粉	米 植物油 上新粉 砂糖 片栗粉 アーモンド	にんじん 大根 かぶ 白菜 かぶの葉 大根の葉 レモン	544 25.9	10. 日(水) 七草ぞうすい 7日は七草です。 「すずな」のかぶ と「すずしろ」のだ いこんを雑炊に入 れます。1年の健 康を祈ります。 12日(金) なしカレー 「ひのっ子シェフコ ンテスト」で「銅 賞」と「子ども審査 員賞」を受賞した 4年生2名が考え たメニューです。 16日の「Oh!麦う まこくひのべ シュー」も4年前の 受賞メニューで す。 17日(水) ドイツ料理 「シェニツツェル」 は肉を薄く伸ばし たカツです。「ポテ トソテー」は、ドイ ツの主食のじゃが いもとドイツが発 祥の地のフランク フルトを使ったソ テーです。 19日(金) 食育の日給食 季節の食材を使 った和食です。 「はしの持ち方」 にも気をつけて食 べましょう。 31日(水) 群馬県の郷土食 名産の豆腐の 入った「豆腐めし」 群馬でとれる食 品の頭の文字を 合わせた「こしね 汁」を作ります。
11	木	にくみそ うどん	おしるこ みかん		牛乳 豚肉 みそ 豆腐 小豆	うどん 植物油 白玉粉 片栗粉 砂糖 ごま油	こまつな もやし ねぎ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ みかん	698 25.9	
12	金	なしカレー	わかめサラダ りんご		牛乳 豚肉 チーズ わかめ	米 植物油 さつまいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ なし にんじん れんこん たくあん きゅうり キャベツ りんご	632 21.0	
15	月	ごはん	まつかぜやき にしよくなます すましじる		牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆 かまぼこ みそ	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	にんじん ねぎ しょうが だいこん えのきたけ	521 23.0	
16	火	ツナ トースト	Oh!むぎうまこく ひのベジシチュー いちご		牛乳 鶏肉 ツナ 豆乳 みそ	パン マヨネーズ 植物油 じゃがいも 麦	たまねぎ にんにく しめじ かぼちゃ えのきたけ エリンギ キャベツ いちご	561 24.9	
17	水	ガーリック ライス	シェニツツェル ポテトのソテー やさいスープ		牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 フランクフルト	米 植物油 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも	にんにく マッシュルーム レモン たまねぎ にんじん いんげん 白菜 こまつな	616 24.2	
18	木	たくあんいり チャーハン	シーフードとポテトの チリソース みかん		牛乳 豚肉 いか えび	米 植物油 ごま油 片栗粉 砂糖 じゃがいも 上新粉	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんじん たくあん にんにく みかん	558 24.9	
19	金	ごはん	たらのかんこくふうやき きんぴられんこん みぞれじる		牛乳 たら 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 植物油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく	にんにく しょうが ねぎ れんこん ごぼう にんじん だいこん	536 27.8	
22	月	たんたんめん	さつまいもとくろごまの ケーキ		牛乳 豚肉 みそ 卵	中華麺 ごま油 植物油 ごま 砂糖 さつまいも 小麦粉	チンゲンツアイ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	717 27.0	
23	火	おやこどん	こまつなとじゃこの いためもの さつまいものあまに		牛乳 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ	米 植物油 砂糖 ごま油 さつまいも	たまねぎ にんじん もやし しいたけ こまつな	615 23.3	
24	水	ごはん	さけのしおやき そくせきづけ みかん じゃがいもとたまごのみそしる		牛乳 さけ 油揚げ 卵 みそ	米 じゃがいも	白菜 かぶ かぶの葉 きゅうり たまねぎ みかん	560 27.8	
25	木	ちゅうかおこわ	くじらのたつたあげ サワーキャベツ だいこんのなんばんづけ		牛乳 鶏肉 くじら	米 ごま油 上新粉 片栗粉 植物油 砂糖	しょうが しいたけ たけのこ こまつな にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり だいこん	571 24.4	
26	金	ごはん いためたくあん	あじのすりみだんごのあまずあん はくさいのおかかあえ なまあげのみそしる		牛乳 豚肉 豆腐 おから ひじき 卵 かつお節 生揚げ みそ あじ	米 植物油 ごま パン粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	たくあん しょうが ねぎ 白菜 こまつな にんじん だいこん	550 23.6	
27	土	ふゆやさいの カレーライス	パリパリあぶらあげのサラダ	ジ ョ ア	チーズ 大豆 油揚げ 鶏肉 乳酸菌飲料	米 麦 植物油 里芋 バター 小麦粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん れんこん ごぼう りんご チャツネ 水菜	605 18.2	
30	火	ココア あげパン	えびととうふのあんかけ りんご		牛乳 うずらの卵 鶏肉 豆腐 えび	パン 植物油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ ブロッコリー りんご	595 28.9	
31	水	とうふめし	わかさぎのなんばんづけ だいこんのべっこうに こしねじる		牛乳 豆腐 わかさぎ 豚肉 油揚げ みそ	米 植物油 砂糖 片栗粉 上新粉 こんにゃく じゃがいも	にんじん しめじ しょうが だいこん しいたけ ねぎ	541 22.8	

*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。

1月の給食目標

決まった時間で楽しく食べよう

給食時間は12時15分から13時です。その45分間で、準備をし、食べて、片付けをしています。1年生は準備にも時間がかかるので、献立によっては食べきれない児童もありますが、学年が上がるとともに、時間の余裕も出てきます。
給食をよくかんで、味わって食べてもらいたいです。

全国学校給食週間

1月24日～30日

- ・24日(水)・・・明治22年山形県忠愛小学校での初めての給食は「おにぎり、焼き魚、漬物」貧困家庭が多いため、栄養改善が目的でした。
- ・25日(木)・・・昭和30年代に頻繁にくじら肉が使われました。「くじらの竜田揚げ」は豊田小学校の人気のメニューです。
- ・26日(金)・・・姉妹都市の「山形県紫波町」と日野市の農産物を多く使っています。
- ・27日(土)・・・「カレーライス」は今も昔も人気メニューです。だいこん、れんこん、ごぼうの冬野菜で体を温めましょう。
- ・30日(火)・・・70年ぐらい前に、学校給食で作られるようになった「揚げパン」は、一番の人気です。