

令和5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		
11	水	ななくさ うどん	おしるこ みかんかん		牛乳 鶏肉 あずき 豆腐 油揚げ	うどん 片栗粉 白玉粉 砂糖	にんじん 大根 かぶ 白菜 かぶの葉 大根の葉 みかん	593 21.5	11日(水) 七草うどん お汁粉 7日は七草、11日 は鏡開きです。古 くから伝わる行事 食を食べて、1年 を健康に過ごしま しょう。
12	木	こまつなの ドライカレー	じゃがいもとしらすのガレットふう りんご		牛乳 豚肉 ベーコン チーズ しらす干し	米 麦 植物油 小麦粉 じゃがいも	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	629 23.1	
13	金	ごはん たくあんの ぴりからいため	ぶりのてりやき きんぴられんこん すましじる		牛乳 ぶり 油揚げ かまぼこ 豆腐	米 植物油 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく	たくあん にんじん にんにく しょうが 青ねぎ れんこん えのきたけ ねぎ	586 26.8	
16	月	ゆかりごはん	れんこんのヘルシーハンバーグ にしよくポテト いちご		牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 植物油 砂糖 じゃがいも	ゆかり粉 れんこん たまねぎ にんにく マッシュルーム えのきたけ しいたけ にんじん いちご	565 24.0	
17	火	さけごはん	ふのあげに ごまあえ のっぺじる		牛乳 さけ 豆腐 のり 鶏肉	米 ごま油 ふ 片栗粉 小麦粉 植物油 砂糖 里芋 こんにゃく	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう だいこん しいたけ	623 25.3	
18	水	シナモンロール パン	くるくるマカロニのトマトに キャベツのごまドレッシング サラダ		牛乳 豚肉 ウィナー ひよこ豆	パン バター 砂糖 植物油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ ごま	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト コーン キャベツ ブロッコリー	645 24.9	17日(火) 新潟県の郷土食 多く漁獲される鮭 は、ごはんと混ぜ ます。ふの揚げ煮 は、車ふを戻して 揚げて、甘辛く煮 ます。のっぺ汁は 里芋の入った具 だくさんの汁物で す。
19	木	ごはん	ほっけのしおやき きりぼしだいこんのいりに みぞれじる		牛乳 ほっけ 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐	米 植物油 こんにゃく 砂糖	切り干し大根 たまねぎ にんじん いんげん ごぼう ねぎ だいこん だいこんの葉	556 27.8	
20	金	ごはん たまごみそ	とりにくとやさいのみそに りんご		牛乳 卵 みそ 鶏肉 さつま揚げ	米 植物油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん いんげん りんご	609 24.8	
23	月	キムタク ごはん	いかとポテトのレモンじょうゆ ブロッコリーのあえもの わかめスープ		牛乳 ベーコン いか 豆腐 わかめ	米 麦 植物油 ごま 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油	にんじん キムチ漬け たくあん レモン ブロッコリー コーン えのきたけ ねぎ	566 24.9	
24	火	ココア あげパン	えびととうふのあんかけ いちご		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 いちご	586 29.1	
25	水	ごはん	やしししゃも はくさいのそくせきづけ こんさいのみそしる きなこまめ		牛乳 ししゃも なまあげ みそ 大豆 きなこ スキムミルク	米 植物油 こんにゃく 砂糖	白菜 かぶ かぶの葉 きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ	536 22.0	
26	木	ちやうかおこわ	くじらのたつたあげ サワーキャベツ みかんヨーグルト		牛乳 鶏肉 くじら ヨーグルト	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 みかん	593 25.3	
27	金	ごはん いためたくあん	さんまのすりみだんごのあまずあん はくさいのおかかあえ かきたまじる		牛乳 豚肉 豆腐 おから ひじき 卵 かつお節 さんま	米 植物油 ごま パン粉 片栗粉 砂糖	たくあん しょうが ねぎ 白菜 ほうれん草 えのきたけ にんじん こまつな	580 24.8	
28	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		チーズ 大豆 油揚げ 鶏肉	米 植物油 里芋 バター 小麦粉 ごま油	みかんジュース 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	578 16.9	31日(火) ネパール料理海 チャウミンは、少 しスパイシーなト マト味の焼きそば です。ネパール風 ギョーザは、軽食 として食べます。 鶏ひき肉とにんに く、たまねぎ、に らがはいっていま す。
31	火	チャウミン	ネパールふうギョーザ ビーンズいりスパイシーポテト		牛乳 鶏肉 えび 大豆	中華麺 植物油 ギョーザの皮 ごま油 小麦粉 じゃがいも 上新粉 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ トマト ピーマン にら	548 28.8	

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(火)・・・70年ぐらい前に学校で作られるようになった「揚げパン」は一番人気です。
- ・25日(水)・・・明治22年山形県の私立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。漬物は、学校で即席漬けを作ります。
- ・26日(木)・・・昭和30年代に頻繁にくじら肉が給食で使われました。
- ・27日(金)・・・姉妹都市の「岩手県紫波町」と日野市の農産物を多く使っています。
- ・28日(土)・・・「カレーライス」 今も昔も人気のメニューです。だいこん、れんこん、ごぼうの冬野菜で体を温めましょう。