

令和2年



4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	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			
					赤い仲間	黄色の仲間	緑の仲間			
10	金	こだいの せきはん	ししゃものからあげ うどんとごぼうのきんぴら ごもくじる		牛乳 ししゃも さつま揚げ 豚肉 油揚げ	米 黒米 ごま 片栗粉 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖	しょうが ごぼう うど しめじ にんじん ねぎ キャベツ えのきたけ	577 20.0	10日(金) 進級お祝い献立 古代米の黒米を お米に少し加え て炊くと、赤いご 飯になります。尾 頭付きのししゃ も、季節の食材 のうどんを使っ た料理でお祝い をします。	
13	月	ごはん えのきのつくだに	さわらのしおこうじやき じゃがいもとぶたにくのにももの		牛乳 さわら みそ 豚肉	米 砂糖 植物油 じゃがいも こんにゃく	えのきたけ たまねぎ にんじん	586 26.0		
14	火	えびのレモン ガーリックライス	ポークビーンズ ナッツヨーグルト		牛乳 えび 大豆 ひよこ豆 豚肉 ヨーグルト	米 植物油 オリーブ油 バター 小麦粉 アーモンド くるみ じゃがいも	レモン にんにく たまねぎ にんじん こまつな トマト レーズン	670 24.6		
15	水	かてうどん	まめあじのカレーあげ みかんかん		牛乳 豚肉 油揚げ あじ	うどん 植物油 砂糖 片栗粉	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん ねぎ しょうが みかんかん	645 28.3		
16	木	わかめごはん	とりにくのからあげ キャベツのおひたし かきたまじる		牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 かつお節 豆腐 卵	米 ごま 片栗粉 上新粉 植物油	にんじん しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ こまつな	554 25.7		
17	金	ツナサンド パン	はるやさいのスープに いちご		牛乳 ツナ チーズ ベーコン 豚肉	パン マヨネーズ 植物油 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ かぶ かぶの葉 いちご	600 24.4	15日(水) かてうどん 武蔵村山や小平 などで食べられて います。かて(糧) はうどんに添える ゆでた野菜をい います。	
20	月	ごぼうの まぜごはん	まさごあげ はるキャベツのみそしる みかんかん		牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ 卵 油揚げ わかめ みそ	米 植物油 砂糖 ごま 片栗粉	ごぼう しいたけ にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ みかんかん	602 24.2		
21	火	メキシカン ライス	ウインナーのタキートス ポテトスープ		牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 ウインナー チーズ ベーコン	米 植物油 バター 薄力粉 春巻きの皮 じゃがいも	たまねぎ コーン ピーマン マッシュルーム にんにく しょうが チンゲンツアイ	631 24.4		21日(火) メキシコ料理 オリンピック・パラ リンピックにちな んで、世界各国 の料理を取り入 れています。「タ キートス」は、小 さいかわいい「タコ ス」という意味で す。
22	水	たけのこ ごはん	ごもくたまごやき のりあえ いちご		牛乳 油揚げ 卵 鶏肉 ひじき 豆腐 のり	米 植物油 砂糖 片栗粉	たけのこ 絹さや にんじん たまねぎ しいたけ もやし こまつな いちご	570 25.5		
23	木	スパゲッティ ミートソース	こまつなとひじきのサラダ もちもちドーナッツ		牛乳 豚肉 チーズ ひじき 豆腐 卵 きな粉	スパゲッティ オリーブ油 ごま油 白玉粉 小麦粉 砂糖 春雨 植物油 ごま	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 きゅうり こまつな	688 25.9		
24	金	ごはん	さけのてりやき ごまあえ ポテトリヨネーズ		牛乳 さけ ベーコン	米 砂糖 ごま じゃがいも オリーブ油	白菜 ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ	590 26.0		
27	月	ココア あげパン	はっぽうどうふ ブロッコリーのソテー		牛乳 豚肉 えび いか 豆腐	パン 植物油 砂糖 ごま油 片栗粉 バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しょうが キャベツ たけのこ しいたけ コーン チンゲンツアイ	567 26.5	新型コロナウィル スの感染予防の 最も有効な方法 は手洗いです。給 食前には、石け んを使って、20 秒以上の手洗い をしましょう。	
28	火	ちらしずし	いかのスパイスあげ くきわかめとこんにゃくのソテー すましじる		牛乳 油揚げ のり いか わかめ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく ふ ごま 植物油	ごぼう にんじん しいたけ かんぴょう にんにく だいこん えのきたけ ねぎ	520 22.4		
30	木	ひよこまめの チキンカレー	じゃこいりキャベツサラダ みかんかん		牛乳 豚肉 ひよこ豆 ちりめんじゃこ	米 バター 植物油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン みかんかん	588 19.4		

*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。



愛称：ペロッタくん

ご入学、ご進学おめでとうございます

安全でおいしく心のこもった給食を調理業務委託先の(株)レパストの13名のスタッフと作っていきますので、よろしくお願いいたします。

手作りを基本としています。和風だし、洋風だしは、かつお節・こんぶ・煮干し・豚骨・香味野菜から、ルーはバター・植物油・小麦粉から作ります。コロッケやギョーザなどもじゃがいも・肉・野菜などから作っていきます。自校方式ですので、直前の配缶をし、適温で食べられるようにしています。昼が近づくと給食の匂いがし、食欲をそそられるのも自校方式ならではです。

日野産の食材の利用をしています。堀之内地区からは野菜と果物が、百草地区の由木農場から卵が届きます。農薬を減らして作られた新鮮な食材を使っています。

安全面、衛生面の配慮から、主に国産の食材を使用し、使用食材の産地の公開をしています。パン・牛乳・フルーツ以外の食品は、85℃以上の加熱を確認し、サラダなどの野菜も加熱し、急冷しています。

日野市では、瓶牛乳もこだわりの一つとして選択しています。紙パックに比べ、ガラス瓶はにおいもなく、牛乳本来の美味しさを味わうことができます。冷えた瓶を手につく五感の美味しさ、リユース(再使用)や中身が見える安心感もあります。山梨県の武田食品「武田3.6牛乳」を使用します。

食器・器具類の洗浄は、石けんを使用し給食の安全と環境への配慮を行っています。