

1がつ よていこんだてひょう

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
		しゅしよく	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		
12	火	ななくさ うどん	おしるこ みかん	牛乳 鶏肉 卵 あずき 豆腐	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	604 21.6	12日(火) 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 を健康に過しまし ょう。	
13	水	こだいの せきはん	わかさぎのなんばんあげ ちくげんに かきたまじる	牛乳 わかさぎ 鶏肉 豆腐 卵	米 ごま 片栗粉 上新粉 植物油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん えのきたけ いんげん ねぎ こまつな	601 23.2		
14	木	いどりやさいの かぼちゃののうこう クリームパスタ	しゃぶしゃぶサラダ いちご	牛乳 ベーコン チーズ 生クリーム 豚肉	スパゲッティ オリーブ油 ごま油 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 にんじん キャベツ きゅうり いちご	691 25.4		
15	金	ごはん とうこうじだいこん のきんぴら	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 豆腐	米 ごま油 砂糖 ごま 植物油 こんにやく さといも	たくあん にんにく しょうが ばんのうねぎ にんじん ごぼう だいこん れんこん	639 26.4		
18	月	エビピラフ	ポテトオムレツ ブロッコリーのバターいため はれひめ(みかんのなかま)	牛乳 えび チーズ 卵	米 オリーブ油 植物油 砂糖 じゃがいも バター	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんじん コーン はれひめ	587 24.4		13日(水) 成人の日 お祝い献立 11日は成人の 日、平山で収穫さ れた黒米を使っ たお赤飯でお祝 いします。
19	火	ごはん	れんこんのあまからつくね はくさいのごまあえ こまつなのみそじる	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 卵 油揚げ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	れんこん たまねぎ しょうが にんじん 白菜 こまつな ねぎ ほうれん草	639 25.9		
20	水	チョコチップ パン	チコリのグラタン コーンポテト わかめとツナのサラダ	牛乳 ハム チーズ わかめ ツナ	パン バター 植物油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	白菜 にんにく コーン きゅうり キャベツ	574 24.9	19日(火) 食育の日給食 季節の食材を 使った和食です。 旬のれんこんを 使ってつくねを作 り、歯ざわりを楽 しみます。他にも 冬野菜を多く使 います。	
21	木	ひのやさいの いどりスープ ごはん	あかうおのマヨネーズやき いちご	牛乳 鶏肉 赤魚	米 麦 植物油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー しいたけ いち ご ピーマン パプリカ	614 25.9		
22	金	ゆかりごはん	トンカツ ゆでやさい きのこじる	牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 植物油 じゃがいも	ゆかり粉 ブロッコリー キャベツ なめこ えのきたけ ほうれん草 ねぎ	576 25.2	20日(水) ベルギー料理 チコリのグラタン は、ベルギーの 冬の代表的な家 庭料理です。チコ リに似た白菜を使 います。チョコ レートが有名な ので、チョコレートの 入りのパンにしま した。	
23	土	マーボーどん	やさいのナムル みかん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 植物油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ しいたけ もやし ほうれん草 みかん	572 21.0		
25	月	ココア あげパン	ジャーマンポテト ワンタンスープ りんご	牛乳 ウィナー 豚肉 なた	パン 砂糖 植物油 バター じゃがいも ワンタンの皮 ごま油	たまねぎ にんじん りんご しいたけ 白菜 もやし ねぎ こまつな しょうが いんげん	670 24.0		
26	火	ごはん	くじらのつつたあげ サワーキャベツ ひじきのいりに	牛乳 クジラ肉 鶏肉 ひじき 油揚げ	米 ごま油 上新粉 片栗粉 植物油 砂糖 こんにやく	にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん	597 24.5		
27	水	ごはん いためたくあん	さけのやきざかな せんぎりこんぶのしょうゆに とうふとわかめのみそじる	牛乳 鮭 昆布 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 植物油 ごま ごま油 じゃがいも	たくあん にんじん コーン ねぎ	569 26.6		
28	木	だいこん カレーライス	シーフードサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ いか えび ヨーグルト	米 植物油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん チャツネ だいこん きゅうり キャベツ みかん 黄桃 パイナップル	687 22.6		
29	金	みそラーメン	さつまいものあげまんじゅう いちご	牛乳 鶏肉 みそ スキムミルク	中華麺 ごま油 植物油 ごま さつまいも 砂糖 片栗粉	しょうが しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン いちご	663 20.3		

*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

12時15分～13時5分給食時間です。その45分間で、準備をし食べて、片付けをしています。ソーシャルディスタンスを取りながらの準備も、前を向いての給食も当たり前になってきています。友達との楽しい会話はできませんが、給食をよくかんで、味わって食べてもらいたいです。

ひのっ子シェフコンテスト

全応募作品28作品中10作品が豊田小学校の児童のもので、本選に2作品選出されました。意欲的な豊田小学校の児童を嬉しく思います。
・14日(木)・「彩り野菜のかぼちゃの濃厚クリームパスタ」は5年生2名の作品。金賞、栄養士・調理員が選ぶ特別賞、子ども審査員賞の3冠で、日野市内全小中学校の給食メニューとなります。
・21日(木)・「日野野菜の彩りスープごはん」は、6年生2名の作品で、金賞でした。
両作品が同点で金賞を受賞しました。

全国学校給食週間

1月24日～30日

- ・25日(月)・「揚げパンとワンタン」は、長い間定番の組み合わせでした。今も「揚げパン」は人気メニューです。
- ・26日(火)・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(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。似た献立にし、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(木)・「カレーライス」今も昔も人気のメニューにしました。