

令和6年

8・9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	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		
8/27	火	チャーハン	とうふのカレーに なし		牛乳 鶏肉 豚肉 とうふ	米 ごま油 砂糖 植物油 かたくり粉	しょうが たまねぎ ねぎ にんにく にんじん しいたけ たけのこ チンゲンツアイ なし	544 24.0	8月30日(金) 野菜の日(31日) 「や(8)さ(3)い(1)」 の語呂合わせから制 定された日。1日に必 要な野菜は、大人で 350g、小学生で300g です。30日は、小学 生に必要な野菜の 1/2量を使っていま す。健康に過ごすた めに、家庭でも野菜を 意識して食べましょ う。
28	水	ごもくりよう ちゅうかめん	とうもろこし フローズンヨーグルト		牛乳 鶏肉 油揚げ えび フローズンヨーグルト	中華麺 植物油 砂糖 ごま油	にんじん もやし キャベツ しょうが とうもろこし	603 28.2	9月2日(月) 防災の日(1日) 焼きおにぎり 防災の日になみ、 避難時に食べるこ の多いおにぎりを作 ります。
29	木	チリパン	ラタトゥーユ ぶどう		牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	パン 植物油 オリーブ油	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ セロリー ズッキーニ とうがんと トマト ピーマン なす ぶどう	500 20.9	
30	金	ひのっこ ベジかつライス	ユイミータン しょうがきゅうり		牛乳 豚肉 大豆 卵	米 植物油 かたくり粉 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ なす パプリカ しいたけ コーン きゅうり しょうが	555 22.5	
9/2	月	やきおにぎり	きびなごのからあげ なつやさいのみそいため れいとうみかん		牛乳 わかめ みそ きびなご 豚肉 生揚げ	米 ごま 片栗粉 砂糖 植物油 上新粉 ごま油	なす にんにく ピーマン たまねぎ パプリカ みかん	565 24.9	
3	火	なすいり まーぼーどん	もやしのナムル オレンジかんでん		牛乳 豚肉 みそ 豆腐 寒天	米 植物油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ なす もやし こまつな みかんジュース	596 23.9	
4	水	なつやさいの カレーライス	かいせんサラダ ブルーベリーヨーグルト		牛乳 豚肉 生クリーム 海藻 いか えび ヨーグルト	米 植物油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま ごま油 こんにやく 砂糖	にんじん しょうが たまねぎ にんにく かぼちゃ いんげん なす セロリー トマト レモン こまつな ブルーベリー	704 28.8	9日(月) 重陽の節句 中国から伝わった五 節句の一つで別名 「菊の節句」とも言わ れます。菊の花の 入ったごはんです。
5	木	ごはん えのきのつくだに	さばのたつたあげ かんこくふうにくじゃが		牛乳 豚肉 さば	米 じゃがいも 植物油 砂糖 白滝 ごま 片栗粉	えのきたけ にんにく にんじん たまねぎ パプリカ ねぎ しょうが とうがらし	672 28.6	
6	金	ぶたどん	バターコーンポテト いしかりじる		牛乳 鶏肉 おから たまご 豆腐	米 もち米 さつまいも ごま バター	しょうが 玉ねぎ とうもろこし にんじん だいこん ねぎ 葉だいこん	635 27.6	
9	月	きつかがはん	おからいりつくねやき おかかあえ かきたまじる		牛乳 鶏肉 卵 ツナ 豆腐 おから	米 さつまいも ごま 片栗粉 砂糖	にんじん こまつな しょうが たまねぎ もやし きのはな ねぎ えのきたけ	535 23.9	
10	火	チキンライス	えだまめとツナのたまごやき キャベツのガーリックあえ やさいスープ		牛乳 鶏肉 卵 ツナ 豆腐 ベーコン	米 バター 砂糖 植物油 オリーブ油	たまねぎ にんじん コーン ピーマン マッシュルーム 枝 豆 キャベツ きゅうり にんにく セロリー チンゲンツアイ	566 24.4	13日(金) 敬老の日(16日) お祝い献立 食育の日献立 16日は敬老の日で す。「ごはんは左側、 汁物は右側」の和食 の配膳をし「箸の持ち 方」も気にしてみま しょう。
11	水	なすとトマトの スパゲッティ	コロコロサラダ ヨーグルトとりんごのケーキ		牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 卵 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ 植物油 バター 薄力粉 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム なす トマト パセリ コーン セロリー だいこん きゅうり りんご	686 23.9	
12	木	ごはん	いかのかりんあげ だいこんのなんばんづけ レンズまめのにこみ		牛乳 いか ウィンナー レンズ豆	米 片栗粉 上新粉 砂糖 植物油 ごま油 オリーブ油 じゃがいも	しょうが きゅうり にんにく たまねぎ にんじん だいこん	620 25.4	
13	金	こだいの せきはん	ししゃものてんぷら とうがんにのにも さわにわん		牛乳 ししゃも 卵 鶏肉 豚肉	米 もち米 黒米 ごま 上新粉 植物油 砂糖 片栗粉	しょうが ごぼう にんじん とうがんと いんげん ねぎ しめじ だいこん	597 23.5	
17	火	かつどん	あおなとツナのあえもの おつきみだんご		牛乳 豚肉 卵 こんぶ ツナ 豆腐	米 薄力粉 パン粉 植物油 砂糖 ごま油 白玉粉	たまねぎ みつば もやし こまつな にんじん かぼちゃ	664 27.6	17日(火) 十五夜 十五夜のお月見団子 を作ります。
18	水	かぼちゃの コロケパーガー	ゆでやさい わかめスープ		牛乳 大豆 豚肉 卵 豆腐 わかめ	ミルクパン じゃがいも 植物油 薄力粉 パン粉 ごま ごま油	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ねぎ パセリ セロリー	567 23.5	
19	木	ターメリック ライス	キーマカレー サモサ カラフルピクルス		牛乳 豚肉 ひよこめ	米 オリーブ油 植物油 バター 薄力粉 砂糖 じゃがいも きょうざの皮	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マンゴチャツ ネ パセリ セロリー パプリカ きゅうり だいこん	619 20.3	
20	金	ひじきごはん	しろみぎかなのみそマヨネーズやき わかめのあえもの まっちゃアーマンド		牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ まだら みそ わかめ きな粉	米 植物油 こんにやく ごま アーモンド 砂糖 マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり もやし	594 27.0	
24	火	しらすチーズ サンドパン	スープパスタ なし		牛乳 しらす干し チーズ ベーコン 鶏肉	パン オリーブ油 スパゲッティ 植物油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ ほうれん草 なし	627 25.9	8・9月の給食目標 「食事の身だしなみを きちんとしよう」 まだまだ暑い時期で すが、給食当番は、 白衣、帽子、マスクの 身支度を整えてから、 給食の準備をしましょ う。
25	水	ばらてんどん	ごまあえ あきやさいのみそじる		牛乳 えび 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 上新粉 片栗粉 植物油 砂糖 ごま こんにやく さつまいも	まいたけ いんげん ほうれんそう もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	654 27.3	
26	木	たんたんめん	ちゅうかむしパン		牛乳 豚肉 みそ 卵	中華麺 ごま油 植物油 ごま 砂糖 薄力粉 バター	チンゲンツアイ しょうが ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ	695 28.4	
27	金	ごはん	さかなのレモンやき こんぶともやしのナムル あおさのみそじる		牛乳 あじ 油揚げ あおさ こんぶ みそ	米 バター 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	レモン もやし にんじん たまねぎ	528 25.9	
30	月	とりにくと ごぼうのピラフ	キッシュ ごまポテト りんご		牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 卵 生クリーム	米 バター 植物油 ごま じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう マッシュルーム ほうれん草 りんご	594 20.4	

*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。

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかかなかったりと、体の不調を訴える人が多くあります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。生活リズムが整えば、学校での活動も活発になり、給食もしっかり食べられます。

8・9がつのきゅうしょくもくひょう
食事の身だしなみをきちんとしよう