

令和2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		
8	水	ななくさ ぞうすい	ちくわのこうはくあげ さつまいものてんぷら まっちゃくるみ		牛乳 鶏肉 卵 竹輪 きな粉	米 小麦粉 砂糖 さつまいも くるみ 植物油	にんじん 大根 かぶ 白菜 かぶの葉 大根の葉 ねぎ	668 25. 8	8日（水） 七草雑炊 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 健康を祈って食 べましょう。
9	木	ポークビーンズ ライス	パリパリあぶらあげのサラダ りんご		牛乳 大豆 豚肉 ベーコン チーズ 生クリーム 油揚げ	米 バター 植物油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース 大根 水菜 しょうが りんご	692 22. 2	
10	金	みぞれうどん	おしるこ みかん		牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 小豆	うどん 片栗粉 白玉粉 砂糖	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ 大根 大根の葉 みかん	628 22. 6	
14	火	こだいの せきはん	ししゃものからあげ はくさいのにびたし ごもくじる いちご		牛乳 ししゃも 卵 豚肉 かつお節 油揚げ	米 黒米 ごま 小麦粉 植物油 じゃがいも	白菜 ほうれん草 にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ しめじ いちご	576 21. 3	
15	水	たくあん入り チャーハン	いかのチリソース コーンポテト ちゅうかスープ		牛乳 豚肉 いか 鶏肉	米 ごま油 上新粉 片栗粉 植物油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま	しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ コーン たくあん チンゲンツアイ	602 24. 7	
16	木	スパイシーカレー やきパン	Oh!!むぎ うまコクひのベジシチュー みかん		牛乳 鶏肉 豆乳 みそ	パン 植物油 大麦 じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ まいたけ えのきたけ しいたけ キャベツ みかん	651 28. 2	
17	金	ごはん	れんこんのあまからつくね やさいのナムル じゃがいもとたまごのみそしる		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 パン粉 片栗粉 植物油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	れんこん たまねぎ しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ	645 27. 5	
20	月	ごはん こんぶのつくだに	ぶりのてりやき きんぴらごぼう すましじる		牛乳 ぶり 豚肉 かまぼこ	米 砂糖 ごま油 ごま ふ 糸こんにゃく 植物油	にんにく しょうが ごぼう ばんのうねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ	607 25. 4	
21	火	かまめしどん	すきやきに りんご		牛乳 鶏肉 凍り豆腐 豚肉 うずらの卵 豆腐	米 植物油 砂糖 こんにゃく 白滝 ふ	にんじん しいたけ ねぎ グリーンピース 白菜 りんご	619 26. 7	
22	水	だいこんおろしと ツナのスパゲッティ	はなやさいのガーリックあえ あおのりだいずポテト		牛乳 ツナ のり 大豆	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも 植物油 小麦粉 片栗粉	だいこん ブロッコリー にんにく カリフラワー	591 25. 0	
23	木	ぶたキムチ どん	わかさぎのからあげ きんときまめのにまめ もずくスープ		牛乳 豚肉 わかさぎ 金時豆 鶏肉 もずく	米 ごま油 砂糖 ごま かたくり粉 小麦粉 植物油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ キムチ えのきたけ ねぎ にら	614 24. 4	
24	金	むぎごはん たくあんのきんぴら	しおざけ はくさいのおかかあえ わかめのみそしる		牛乳 鮭 かつお節 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	米 大麦 植物油 じゃがいも	たくあん 白菜 ほうれん草 にんじん ねぎ	562 28. 2	
25	土	カレーライス	コロコロサラダ みかん		牛乳 豚肉 チーズ	米 植物油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ ごま ごま油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん チャツネ 大根 きゅうり コーン みかん	649 19. 8	
27	月	きなこ あげパン	えびとうふのあんかけ ブロッコリーとじゃがいものソテー		牛乳 鶏肉 きな粉 えび 豆腐	パン 植物油 砂糖 片栗粉 カシューナッツ じゃがいも バター	にんにく しょうが にんじん ねぎ チンゲンツアイ ブロッコリー	645 28. 5	
28	火	ごはん いためたくあん	じゃがいものたまごやき せんぎりこんぶのしょうゆに さんまのすりみじる		牛乳 ベーコン チーズ 卵 さんま みそ 豆腐	米 植物油 ごま じゃがいも ごま油 小麦粉	たくあん しょうが たまねぎ コーン にんじん 大根葉 ねぎ 大根	661 25. 7	
29	水	だいこんめし	くじらのたつたあげ サワーキャベツ ごじる みかん		牛乳 クジラ肉 大豆 みそ 油揚げ	米 大麦 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 植物油	だいこん しょうが りんご にんにく キャベツ にんじん 白菜 ねぎ まいたけ 大根 大根の葉 いちご	619 27. 4	
30	木	みそラーメン	やさいたっぷり じゃがりんご		牛乳 鶏肉 みそ	中華麺 ごま油 植物油 ごま じゃがいも 片栗粉	しょうが しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ ねぎ りんご ほうれん草 白菜 コーン	635 22. 4	
31	金	アロスコンポーヨ	スタミナサラダ ソパデフリホーレス		牛乳 鶏肉 豚肉 インゲン豆	米 バター 植物油 ごま油 砂糖 植物油 ギョーザの皮 オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ いんげん セロリー	562 20. 9	

*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20分～13時が給食時間です。その40分間で、準備をして食べています。給食当番はもちろんのこと、当番以外の人も協力して準備をしましょう。準備が早くできれば、食べる時間が長くなります。中学校は、給食時間が短くなるので、6年生は、早めの準備を心がけましょう。



全国学校給食週間

1月24日～30日

- ・24日(金)・・・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。似た献立にしました。
- ・25日(土)・・・「カレーライス」今も昔も人気のメニューにしました。
- ・27日(月)・・・「きな粉揚げパン」
- ・28日(月)・・・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。
- ・29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。