

ひ に ち	よ う び	しゅ しよく 主 食	ぎ ゆう に ゆう	しゅ さい ふく さい 主 菜・副 菜・デザート	おもにしようするざいりょう			エ ネ ル ギ ー kcal たんぱく し つ g
					ねつやちから になるもの	ちやくきに く をつくるもの	からだのちようし をととのえる	
3	月	ひのっ子シェフコンテスト献立・人参しりしりぶた肉丼 ぎゆうにゆう・だいずいりやさいのみそしる ヨーグルトひのさんブルーベリーソースがけ			こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゆうにゆう ツナ ぶたにく たまご だいず	にんじん しょうが だいこん こまつな ブルーベリー レモン	714 29.4
4	火	にこみうどん	○	にくまん くだもの	うどん さとう こむぎこ ラード ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく にほし オイスター	しいたけ にんじん こまつな たけのこ ながねぎ しょうが	635 22.7
5	水	ひのっ子シェフコンテスト献立・ひのっ子トマトスープ ジャーマンポテトチーズ焼きパン・ぎゆうにゆう・くだもの			パン じゃがいも マヨネーズ かたくりこ あぶら	ぎゆうにゆう ベーコン チーズ たまご とりにく	たまねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ トマト	587 22.2
6	木	給食委員会発表・スーパーヒーロー野菜マンコロッケ ポイルキャベツとトマトぞえ(やさいたっぷり!) わかめごはん・ぎゆうにゆう・みそ汁			こめ じゃがいも さつまいも さとも こむぎこ パンこ	ぎゆうにゆう わかめ ぶたにく たまご あぶらあげ	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ ブロccoli	684 21.7
7	金	ちゅうかなごはん	○	ししゃものごまやき まめのトロトロスープ	こめ もちごめ あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく ししゃも たまご まめ オイスター	しいたけ たけのこ にんじん こまつな キャベツ パセリ	614 27.4
10	月	ナッツあげぱん	○	とうふのごもくに くきわかめとコーン くだもの	パン グラニューとう アーモンド ごまあぶら ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく えび とうふ オイスター	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ こまつな コーン	646 29
11	火	ほうれんそうカレー	○	だいこんサラダ くだもの	こめ じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら	ぎゆうにゆう チーズ ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ パセリ セロリ きゅうり だいこん	746 22
12	水	ひのっ子シェフコンテスト献立・サクッとピザ風ロール スープスパゲッティ・ごまぎゆうり			スパゲッティ こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう あさり ハム ヨーグルト チーズ	にんじん しめじ たまねぎ きゅうり ほうれんそう セロリ	605 24.8
13	木	ごはん こまつなふりかけ	○	ぶたにくのすきやきに さつまいもとりんごのかさねに	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも さつまいも バター	ぎゆうにゆう じゃこ とうふ ぶたにく	しゅんぎく はくさい しいたけ にんじん ながねぎ りんご	693 24.2
14	金	ちゃんぽんめん	○	もやしのごまぎゆう がんづき	ちゃんぽんめん あぶら くるみ こむぎこ ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく えび たこ うずら	しょうが にんにく にんじん キャベツ はくさい もやし	563 25.1
17	月	しせんマーボーどん	○	はるさめスープ りんごヨーグルト	こめ さとう かたくりこ あぶら はるさめ	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン ヨーグルト とうふ	たけのこ にんじん こまつな ながねぎ しいたけ りんご	646 26.4
18	火	ココアピュスキーパーン	○	はくさいのスープに とらまめサラダ	パン バター アーモンド あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゆうにゆう たまご ぶたにく ベーコン まめ	セロリ パセリ にんじん こまつな はくさい コーン	691 24.8
19	水	日野市の姉妹都市：岩手県紫波町献立 しわちょうしんまいごはん・さんまのにつけ・ ひっつみじる・やさいのめかぶづけ・くだもの・ぎゆうにゆう			こめ こむぎこ さとう	ぎゆうにゆう さんま とりにく めかぶわかめ	しめじ しいたけ ごぼう にんじん えのき ながねぎ	662 25.2
20	木	ほうとううどん (冬至かぼちゃ)	○	もちのあぶらあげに(冬至ゆず) もやしだいずのおひたし	ほうとううどん まるもち あぶら ごま さとう	ぎゆうにゆう あぶらあげ ぶたにく	かぼちゃ ごぼう にんじん はくさい こまつな ゆず	628 24.1
21	金	ピラフ	○	スパイシーチキン ブロccoli やさいスープ プチケーキ	こめ バター さとう チョコ こむぎこ あぶら	ぎゆうにゆう ベーコン えび とりにく たまご	ブロccoli いんげん エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ	733 29.9

日野市食育シンボルマーク【ペロッタ君】です。



ペロッタ君は好き嫌いせず、いつもおいしく「ペロツ」と食べてしまいます。季節は、いよいよ寒い冬の到来です。冬場は“寒い！”と感じるだけでも体のエネルギーは使われます。一年を通し、食事の量も多めに必要な季節です。学校とご家庭で連携をして、健康な体を培えるようにしていきましょう。

ひのっ子シェフコンテスト献立

日野市の4年生から6年生を対象に、日野産の新鮮な野菜を使い、おいしい給食の献立を考えるコンテストです。今年は、豊田小より6チーム(15名)が挑戦してくれました。11月と12月で、6チームの献立を豊田小の給食に登場させてもらいました。

