

令和5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 赤い仲間	熱や力になる 黄色の仲間	体の調子を整える 緑の仲間		
11	火	せきはん	やきししゃも ごまあえ ごもくじる	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 小豆	米 ごま じゃがいも 砂糖	キャベツ もやし こまつな にんじん えのきたけ しめじ ねぎ	536 21.6	11日(火) 進級祝い給食 赤飯とお頭付の ししゃもで、進級 を祝います。汁物 は、豚肉や野菜 がたっぷり入った 五目汁です。	
12	水	はるごぼうの まぜごはん	おやこやき だいこんおろし みかんかん	牛乳 鶏肉 卵	米 植物油 砂糖 ごま	ごぼう しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん みかん	522 22.4		
13	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	531 25.8		
14	金	ツナサンド パン	はるやさいのスープに いちご	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン チーズ	パン マヨネーズ 植物油 じゃがいも	たまねぎ かぶ かぶの葉 にんじん セロリー いちご キャベツ	572 23.7		
17	月	スパゲッティ ミートソース	わかめサラダ わかくさケーキ	牛乳 豚肉 わかめ チーズ 卵	スパゲッティ オリーブ油 植物油 ごま油 小麦粉 バター 砂糖	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 キャベツ ほうれん草	667 25.8	13日(木) 1年生給食開始 しばらくの間、人 気メニューや食べ やすい献立を多く しています。	
18	火	ごはん のりのつくだに	とうふのカレーに ブロッコリーとポテトのソテー	牛乳 のり 豆腐 豚肉	米 植物油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ チンゲンツアイ ブロッコリー	562 24.5		
19	水	なのはな ごはん	めばるのやくみしょうゆかけ のりあえ はるキャベツのみそしる	牛乳 卵 めばる 豚肉 のり 油揚げ わかめ みそ かつお節	米 植物油 片栗粉 砂糖 ごま	こまつな にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん キャベツ	551 26.8	19日(水) 食育の日 毎月19日は食育 の日。季節感の ある和食にしてい ます。「主食は左 側、汁物は右側」 の和食の配膳と 共に、「箸の持ち 方」も気を付けま しょう。	
20	木	チキンライス	ツナサラダ フルーツしらたま	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐	米 バター 砂糖 植物油 白玉粉	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり パイン みかん 黄桃	562 18.9		
21	金	ホイコーロー どん	ごまキムチじる にまめ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 金時豆	米 植物油 ごま油 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ ごぼう キムチ	604 25.0		
24	月	ココアトースト	ポークビーンズ キャベツのガーリックあえ	牛乳 大豆 ひよこ豆 豚肉	パン バター 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 植物油 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン	566 21.4	春が旬の食材を 多く使っています。 あま味とうま味の ある春ごぼう、柔 らかい春キャベ ツ、「春告魚」の めばる、この時期 ならではのたけの こ、新じゃが芋や たまねぎと春にお いしい食材を多く 使っています。	
25	火	たけのこ ごはん	いかのてんぷら じゃがいものにも いちご	牛乳 油揚げ いか 卵	米 上新粉 植物油 砂糖 じゃがいも こんにやく	たけのこ にんじん いんげん いちご	505 21.7		
26	水	はちおうじ ラーメン	いももち	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	中華麺 ごま油 植物油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 バター	しょうが しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ いら たまねぎ	600 23.1		
27	木	ごはん	あじのかわりやき もやしのナムル とうふとわかめのみそしる	牛乳 あじ みそ 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	508 25.3		
28	金	ごぼうの ドライカレー	カラフルポテト きよみオレンジ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ	米 バター 植物油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん りんご いんげん 清見オレンジ	604 18.4		

\*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。

## 4月のきゅうしょくもくひょう 準備や後片付けを上手にしよう

### 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栄養士 篠崎と調理業務委託先の(株)レパストの19名のスタッフで作ってまいりますので、よろしくお願ひします。

学校の行事を考慮しながら、季節に合わせた料理、郷土料理、世界の国々の料理などを実施しています。

手作りを基本とし、だしは、かつお節・こんぶ・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。コロケやギョーザなどもじゃがいも・肉・野菜などから作ってまいります。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。昼が近付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のです。

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。また、輸送距離が短いためSDGsにも貢献しています。

安全面、衛生面の配慮から、主に国産の食材を使用し、使用食材の産地を給食とともにホームページで公開をしています。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。冷えた瓶を手を持つ五感の美味しさ、リユース(再使用)や中身が見える安心感もあります。千葉県の新酪農株式会社の72℃15秒間の低温殺菌の「パスチャライズド牛乳」を使用しています。工場近隣の17軒の農家から届けられた生乳を使用し、さらっとしてほんのり甘味のある牛乳です。

「そば」「ピーナッツ」「くるみ」「カシューナッツ」「ペカン(ピーカン)ナッツ」「ピスタチオ」「ヘーゼルナッツ」「マカダミアナッツ」「キウイフルーツ」を提供していません。ただし、食材の製造工場上記の食品を含む製品を製造していることがあります。

食べたことのない食品でアレルギー症状を起こすことがありますので、ご家庭で先に食べていただくようお願いいたします。

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。