

令和3年



7月 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		
1	木	チキンライス	ポテトオムレツ きわかめとこんにゃくのソー オレンジかんでん		牛乳 鶏肉 チーズ 卵 わかめ 寒天	米 バター 植物油 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま こんにゃく 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム みかんジュース	605 23.4	6日(火) ジチーホワン ドゥ
2	金	ごはん	やきさば おろし とんじる		牛乳 さば ひじき 豆腐 みそ	米 砂糖 植物油 こんにゃく じゃがいも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	595 25.8	鶏肉と大豆を甘 辛く煮込んだ中国 料理です。ごはん が食べやすくなり ます。
5	月	いとりやさいの かぼちゃのうこ うクリームパスタ	やさいとあぶらあげのサラダ こたますいか		牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム 油揚げ	スパゲッティ 植物油 オリーブ油 砂糖	にんにく たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー トマト キャベツ レタス きゅうり ピーマン すいか	612 23.2	
6	火	ごはん ジチーホワンドゥ	じゃがいものそぼろに しょうがきゅうり		牛乳 鶏肉 大豆	米 植物油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	しょうが 万能ねぎ にんじん たけのこ いんげん たまねぎ きゅうり	621 23.3	7日(水) 七夕献立 主食はちらし寿司 にし、天の川に見 立てたすまし汁を 作ります。デザート は、果物缶とサイ ダーを合わせま す。
7	水	たなばたずし	いかのてんぷら あまのがわじる サイダーポンチ		油揚げ 卵 かまぼこ 凍り豆腐 牛乳 いか	米 砂糖 上新粉 植物油 素麺	ごぼう にんじん しいたけ かんぴょう バイナッブル みかん 黄桃	573 21.9	
8	木	レモントースト	とうふのカレーに ジャーマンポテト		牛乳 豚肉 豆腐 フランクフルト	パン バター 砂糖 片栗粉 じゃがいも	レモン にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンツアイ いんげん	661 28.6	9日(月) ギリシャ料理 「メリジャノケフテ デス」は肉団子の ような料理「ブリア ム」は、なすや ズッキーニやトマ トなどの野菜を オープンで焼いた 料理です。
9	金	ガーリック ライス	メリジャノケフテデス ブリアム レーズンヨーグルト		豚肉 卵 チーズ 牛乳 ベーコン ヨーグルト	パン バター 植物油 上新粉 オリーブ油 じゃがいも	にんにく マッシュルーム たまねぎ なす ズッキーニ にんじん 干しぶどう	614 23.4	14日(水) α米のライスコ ロツケ じゃがいものかわ りにα米を使いま す。
12	月	なすいり まーぼーどん	こんぶともやしのナムル メロン		牛乳 豚肉 昆布 みそ 豆腐 油揚げ	米 砂糖 かつくり粉 植物油 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 メロン	592 24.3	
13	火	スープ ちゃづけ	ししゃものいしがきあげ だいずのにももの		牛乳 鮭 ししゃも 卵 大豆 豚肉	米 麦 ごま 上新粉 植物油 こんにゃく 砂糖	にんじん こまつな ごぼう	604 22.4	
14	水	ココアパン	アルファまいのライスコロツケ トマトにくじゃが		豚肉 卵 チーズ 牛乳	パン アルファ米 植物油 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん いんげん トマト	694 23.2	
15	木	なつやさいの カレーライス	じゃこいりかいそうサラダ フローズンヨーグルト		豚肉 大豆 牛乳 海そう 寒天	米 植物油 じゃがいも バター 小麦粉 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす いんげん こまつな セロリー	698 22.7	
16	金	ひやしきつね うどん	ちくわのにしよくあげ こたますいか		牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 竹輪 たまご	うどん さとう 上新粉 植物油	にんにく キャベツ もやし すいか	620 24.8	

*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。

7がつの きゅうしょくもくひょう すききらいを なくそう

色々な食材や味を体験することは、単に栄養を栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずきらいにならずに、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

地元の農産物を食べています

日野市では、40年近く前の地産地消という言葉がない頃から、地元の農産物を学校給食で使っています。豊田小学校には、堀之内地区の12軒の農家の方たちは、農薬を減らして作った野菜を届けてくれます。果物も市内の生産者が作ったものを食べています。どの季節のものも、新鮮でおいしく、栄養価も高いです。また、日野市百草の由木農場からは、一年を通してピンクの殻の“さくらたまご”が届いています。

春・・・トマト 小松菜 だいこん キャベツ

夏・・・トマト 小松菜、じゃがいも たまねぎ なす かぼちゃ ピーマン きゅうり いんげん ブルーベリー

秋・・・小松菜 キャベツ だいこん ねぎ チンゲンツアイ さつまいも しょうが かぶ ブロッコリー じゃがいも なし りんご

冬・・・小松菜 ほうれん草 だいこん にんじん 里芋 ねぎ 白菜 ブロッコリー チンゲンツアイ りんご など

5日に実施する「彩り野菜のかぼちゃの濃厚クリームパスタ」は、日野産の野菜を多く使った現在6年生の児童2名が作ったレシピをアレンジしたメニューです。昨年度の「ひのっ子シェフコンテスト」で金賞、栄養士・調理員が選ぶ特別賞、子ども審査員賞の3冠の作品です。今年度も実施予定で、7月中に応募用紙を配布します。多くの人の応募を期待しています。対象は、4年生から6年生です。本選が11月、応募作品を学校で作るのも秋以降になります。秋、冬に収穫される農産物を使って作ると、おいしい時期にみんなで食べられます。