

令和4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	熱や力になる	体の調子を整える		
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
1	金	わかめごはん	さばのしおやき だいこんおろし とんじる		牛乳 わかめ まさば 豚肉 ひじき 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 植物油 こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	574 26. 5	5日（火） 岩手県の郷土料理 じゃじゃ麺は盛岡 で80年位前から 作られるように なった麺料理で す。岩手県の名 産のわかめは和 え物にします。 7日(木) 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、好評な果物 缶とサイダーを合 わせたサイダーボン チです。
4	月	くわずぎらいは やめようね。 みそのごはんいため	おやこやき ごまポテト こだますいか		牛乳 わかめ 鶏肉 みそ 卵	米 砂糖 植物油 ごま オリーブ油 じゃがいも	にんじん ピーマン なす りんご トマト しいたけ ねぎ すいか	541 24. 2	
5	火	じゃじゃめん	きびなごのカレーあげ わかめのあえもの		牛乳 豚肉 みそ きびなご わかめ	うどん さとう 上新粉 植物油 ごま油 ごま 片栗粉	きゅうり ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ もやし にんじん	570 26. 1	
6	水	ごはん	スコッチエッグ にしよくポテト かぼちゃのみそしる		牛乳 鶏肉 豚肉 卵 うずらの卵 みそ おから 油揚げ	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ しめじ	561 21. 9	
7	木	たなばたずし	いかのてんぷら あまのがわじる サイダーボンチ		牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ 凍り豆腐 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	541 21. 9	
8	金	キムチ チャーハン	なまあげとポテトのチリソース きなこまめ		牛乳 豚肉 生揚げ 大豆 きな粉 スキムミルク	米 植物油 じゃがいも 片栗粉 上新粉 砂糖 ごま油	しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく キムチ漬け ねぎ グリーンピース	665 26. 7	
11	月	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 豆腐 みそ 寒天	米 ごま ごま油 砂糖 植物油 片栗粉	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	
12	火	ココアパン	アルファまいのライスコロッケ トマトにくじゃが		牛乳 豚肉 卵 チーズ	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	659 23. 4	
13	水	ナシゴレン	サテアヤム チョプスイ パインかん		牛乳 ベーコン えび 鶏肉	米 植物油 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし チンゲンツアイ パイ ン	557 24. 5	13日（水） インドネシア料理 暑い季節に暑い 国の料理です。ナ シゴレンは、イン ドネシア風チャー ハン、サテアヤム は焼き鳥、チョプ スイは、野菜炒め です。
14	木	ひやしごまだれ うどん	かきあげ かぼちゃのにももの		牛乳 わかめ 鶏肉 大豆	うどん 砂糖 ごま ごま油 さつまいも 上新粉 片栗粉 植物油	にんじん キャベツ もやし ごぼう たまねぎ 春菊 かぼちゃ	596 22. 7	
15	金	えだまめ ごはん	あじのみそマヨネーズやき しょうがきゅうり たまねぎのみそしる		牛乳 あじ みそ 油揚げ	米 マヨネーズ じゃがいも	枝豆 きゅうり しょうが たまねぎ エリンギ えのきたけ ねぎ	518 25. 4	
19	火	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		牛乳 豚肉 生クリーム 海藻 ちりめんじゃこ フローズンヨーグルト	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	663 22. 3	

*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

4日に実施する「食わずきらいはやめようね。みそのごはん炒め」は、日野産の野菜を多く使った現在中学1年生の男子児童が作ったレシピをアレンジしたメニューです。昨年度の「ひのつ子シェフコンテスト」で本選出場をし、家庭で作った様子などをパワーポイントを使って紹介しました。今年も、対象の4年生から6年生に、7月上旬に応募用紙を配布します。本選が10月30日、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。

今年の締め切り日は、夏休み最終日の8月24日です。夏休みに考えて、応募してください。