

令和8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	熱や力の元になる 黄色の仲間	体の調子を整える 緑の仲間			
9	金	ななくさ ぞうすい	いかのレモンじょうゆかけ まっちゃんアーモンド	牛乳 いか	牛乳 鶏肉 卵 いか	米 上新粉 かたくり粉 植物油 砂糖 黒砂糖 アーモンド	にんじん たいこん かぶ はくさい ねぎ レモン	533 26.6	9日(金) 七草ぞうすい 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 康を祈ります。	
13	火	にくみそうどん	おしるこ	牛乳	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 あづき	うどん 植物油 ごま油 砂糖 かたくり粉 白玉粉	こまつな もやし しょうが にんじん しいたけ ねぎ 玉葱	650 25.0	13日(火) おしるこ 11日は鏡開きで す。古くから伝わ る行事食を食べ て、健康に過ごし ましょう。	
14	水	こざかな カレーピラフ	チキンとポテトの チリソース りんご	牛乳	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 バター 植物油 ジャガイモ かたくり粉 上新粉 砂糖 ごま油	玉葱 にんじん ビーマン にんにく しょうが ねぎ りんご	568 25.1	16日(金) ドイツ料理 ひのっ子シェフコ ンテスト応募料理 を生かして、全体 をドイツ料理にし ました。	
15	木	ごはん	まつかぜやき にしょくなます すまじる	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 大豆 卵 みそ 豆腐 わかめ	米 かたくり粉 ごま油 ごま 砂糖	にんじん ねぎ しょうが たいこん しょうが しめじ	516 22.8	19日(月) 食育の日給食 季節の食材を 使った和食です。 「はしの持ち方」 にも気をつけて食 べましょう。	
16	金	ガーリック ライス	シュニッツェル ジャーマンポテト やさいスープ	牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	米 植物油 小麦粉 パン粉 ジャガイモ	にんにく エリンギ レモン 玉葱 にんじん はくさい パセリ セロリー	597 23.7	23日(金) 群馬県の郷土食 名産の豆腐が 入った「豆腐めし」 群馬でとれる食 品の頭の文字を 合わせた「こしひ 汁」を作ります。	
19	月	ごはん	さばのてりやき きんぴらごぼう みぞれじる	牛乳	牛乳 さば 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 植物油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま	しょうが れんこん ごぼう にんじん ねぎ たいこん	592 27.7	24日(水) うまいもん ひじきとあおだいすのマリネ	
20	火	おやこどん	こまつなとじゃこの いたために さつまいものあまに	牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ かつお節	米 植物油 砂糖 ごま油 さつまいも	玉葱 にんじん しいたけ もやし こまつな	605 24.2	25日(木) たんたんめん さつまいもと くろゴマのケーキ	
21	水	ツナトースト	OH!むぎ うまコクひの ベジシチュー ひじきとあおだいすのマリネ	牛乳	牛乳 ツナ 鶏肉 豆乳 みそ ひじき 青大豆	パン マヨネーズ 植物油 ジャガイモ 米粒麦 オリーブ油 上白糖	玉葱 にんにく かぼちゃ しめじ えのきだけ エリンギ キャベツ パセリ セロリー	586 28.3	26日(金) ごはん やきさかな はくさいのそくせきづけ じゃがいもとまごのみそしる みかん	
22	木	たんたんめん	さつまいもと くろゴマのケーキ	牛乳	牛乳 豚肉 みそ 卵	中華めん ごま油 植物油 小麦粉 砂糖 牛乳	チンゲン菜 しょうが にんにく 玉葱 ねぎ パセリ セロリー	717 27.0	27日(土) とうふめし ししゃものカレー やき たいこんのべっこに こねじる	
23	金	とうふめし	ししゃものカレー やき たいこんのべっこに こねじる	牛乳	牛乳 こんぶ 豆腐 ししゃも 鶏肉 油揚げ みそ	米 植物油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	にんじん しめじ たいこん しいたけ ねぎ	505 22.0	28日(日) ちゅうかおこわ くじらのたつたあげ サワー キャベツ たいこんのなんばんづけ	
26	月	ごはん	やきさかな はくさいのそくせきづけ じゃがいもとまごのみそしる みかん	牛乳	牛乳 ぶり 油揚げ 卵 みそ	米 ジャガイも	はくさい かぶ 玉葱 こまつな ねぎ	579 27.3	29日(月) ふゆやさいの カレーライス パリパリあぶらあげの サラダ	
27	火	ちゅうかおこわ	くじらのたつたあげ サワー キャベツ たいこんのなんばんづけ	牛乳	牛乳 鶏肉 くじら	米 もち米 ごま油 上新粉 かたくり粉 植物油 砂糖	しょうが しいたけ たけのこ こまつな にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり たいこん	545 24.4	30日(火) ごはん いためたくあん あじのすりみだんごあますあん はくさいのおかかあえ なまあげのみそしる	
28	水	ふゆやさいの カレーライス	パリパリあぶらあげの サラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ 油揚げ	乳酸菌飲料 鶏肉 さといも バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん だいこん れんこん ごぼう りんご チャツネ パセリ セロリー 水菜 しょうが	584 19.5	31日(水) こうのじ とうふめし とうふとトマトのソテー	
29	木	ごはん いためたくあん	あじのすりみだんごあますあん はくさいのおかかあえ なまあげのみそしる	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 おから ひじき 卵 かつお節 生揚げ みそ	米 植物油 ごま パン粉 砂糖 じゃがいも	東光寺たくあん しょうが ねぎ はくさい にんじん たいこん	544 23.2	32日(木) ココアあげパン とうふとトマトに ブロッコリーとじゃがいもの ソテー	
30	金	ココアあげパン	とうふとトマトに ブロッコリーとじゃがいもの ソテー	牛乳	牛乳 鶏肉 押し豆腐 生クリーム	パン 植物油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	玉葱 にんじん マッシュルーム バター パセリ セロリー ブロッコリー	630 27.3	33日(金) 1月24日～30日は、 全国学校給食週間！	

*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

給食時間は12時15分から13時です。その45分間で、準備をし、食べて、片付けをしています。1年生は準備にも時間がかかるので、献立によっては食べきれない児童もいますが、学年が上がるとともに、時間の余裕も出てきます。

給食をよくかんで、味わって食べてもらいたいです。

全国学校給食週間 1月24日～30日
豊田小ではカレンダーに合わせて、1月26日～30日に実施します。

- 26日(月)…明治22年山形県忠愛小学校での初めての給食は「おにぎり、焼き魚、漬物」貧困家庭が多くいたため、栄養改善が目的でした。
- 27日(火)…昭和30年代に頻繁にくじら肉が使われました。「くじらの竜田揚げ」は豊田小学校の人気のメニューです。
- 28日(水)…「カレーライス」は今も昔も人気メニューです。たいこん、れんこん、ごぼうの冬野菜で体を温めましょう。
- 29日(木)…日野市と姉妹都市の「山形県紫波町」と、日野市の農産物を多く使ってています。
- 30日(金)…70年ぐらい前に、学校給食で作られるようになった「揚げパン」は、一番の人気です。