

1月よていこんだてひょう

令和6年度1月(全16回)

日野市立夢が丘小学校

日	曜日	主食	飲み物	献立名	赤の食品群	黄の食品群	緑の食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ひとこと メモ
					血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
9	木	みそやさい うどん		さつまいもとくろごまのケーキ	★牛乳, 豚肉, 油揚げ 味噌, ★たまご	うどん, 小麦粉 砂糖, ★バター さつまいも, ごま	しいたけ, ごぼう にんじん, だいこん 長ねぎ, こまつな	672 24.1	<p>9日 新年最初の献立 3学期、年明けの給食 スタートです。今年も 「年明けうどん」にし ました。子供たちに人 気の麺類は、いつもよ く食べてくれます。寒 さ厳しい時期ですが、 しっかりと食べて元氣 に過ごしてほしいと思 います。</p>  <p>15日 小正月 小正月には小豆粥を食 べる風習があります。 小豆には古来より魔除 けの力があると信じら れ、無病息災を願う晴 れの日のごちそうとさ れてきました。 給食では、日野産の黒 米も使い、小豆ご飯に しました。</p>  <p>16日 白身魚の天ぷら 蓮根とエリンギの 照り焼き風</p> <p>6年生が家庭科の授業 で考えた献立をもと に、少しアレンジを加 えて、給食の献立とし て組み合わせました。 美味しくなるよう頑 張って作ります。</p> <p>21日 みぞれ汁 1月20日は大寒で、 そこから2月3日の節 分までが、暦の上では 1年のうちで寒さが最 も厳しくなるころで す。 大根をすりおろして 「みぞれ」に見立て た、温かい汁物です。</p>   <p>30日 ごはん 東光寺沢庵炒め 1月30日は岩手県紫 波町と日野市が姉妹都 市を結んだ日です。 今年も「紫波町産米」 と日野市の伝統的な野 菜の東光寺大根を塩で 漬けた「東光寺沢庵」 とのコラボ献立を実施 します。</p>
10	金	むぎごはん		ししゃものごまやき とりにくのごもくに くだもの	★牛乳, ★ししゃも ★たまご, 鶏肉 ★さつま揚げ	米, 押麦, 小麦粉 ごま, 油, 砂糖 こんにやく じゃがいも	しょうが, たけのこ にんじん, 玉ねぎ さやいんげん, みかん	617 25.5	
14	火	まめとえびの クリームライス		とうふとおおなのスープ だいずスナック	★牛乳, ★むきえび 鶏肉, いんげんまめ ★チーズ, ★生クリーム 鶏肉, 豆腐, 大豆	米, ★バター, 油 小麦粉, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ マッシュルーム, グリンピース しいたけ, こまつな	627 22.4	
15	水	あずきごはん		まつかぜやき じゃこいりおひたし よしのじる	★牛乳, あずき, 鶏肉 豆腐, 大豆 ★たまご, 味噌 ★ちりめんじゃこ, 鶏肉	米, もち米, 黒米 パン粉, ごま油, ごま 砂糖, さといも こんにやく, でんぷん	にんじん, 長ねぎ しょうが, もやし, こまつな だいこん, しめじ	541 28.4	
16	木	ごはん		しろみざかなのてんぷら れんこんとエリンギの てりやきふういため さつまじる	★牛乳, ★さわら ★たまご, 豆腐 油揚げ, 味噌	米, 小麦粉, 油 砂糖, でんぷん ごま, こんにやく さつまいも	れんこん, エリンギ にんじん, こまつな, ごぼう だいこん, 長ねぎ	664 28.5	
17	金	ひじきごはん		じゃがいものごまみそに にびたし	★牛乳, 大豆, ひじき 油揚げ, 鶏肉 生揚げ, 味噌	米, 油, 砂糖 じゃがいも, ごま	にんじん, しいたけ しょうが, ごぼう, だいこん グリンピース キャベツ, もやし	574 25.8	
18	土	カレーライス	ジュ ー ス	はちみついりドレッシングサラダ	豚肉, ★チーズ	米, 油, じゃがいも ★バター, 小麦粉 はちみつ	りんごジュース, にんにく しょうが, 玉ねぎ, にんじん りんご, キャベツ, きゅうり	567 12.6	
21	火	ごはん		あつあげのあまからだれがらめ こんぶともやしのあえもの みぞれじる	★牛乳, 生揚げ 昆布, 油揚げ, 鶏肉	米, でんぷん 小麦粉, 油, 砂糖 ごま油, こんにやく	もやし, にんじん, ごぼう しいたけ, こまつな だいこん, しょうが	610 24.1	
22	水	たんめん		じゃがいももち	★牛乳, 豚肉 ★うずら卵, ★チーズ	油, 中華めん ごま油, じゃがいも でんぷん, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, もやし, キャベツ はくさい, しいたけ 青梗菜, 長ねぎ	588 22.8	
23	木	むぎごはん		たらのごまみそかけ たくあんとくきわかめの しょうゆいため はっぼうじる	★牛乳, ★たら, 味噌 くきわかめ 豆腐, 油揚げ	米, 押麦, 小麦粉 でんぷん, 油 ごま油, 砂糖 ごま, さといも	にんにく, 東光寺たくあん ごぼう, にんじん, だいこん こまつな, 長ねぎ	578 25.2	
24	金	ガーリック トースト		ふゆやさいのクリームシチュー カレードレッシングサラダ	★牛乳, 豚肉 ★チーズ ★生クリーム	★パン, ★バター 油, さつまいも 小麦粉, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん ほうれんそう, マッシュルーム しめじ, キャベツ きゅうり, ホールコーン	602 20.2	
27	月	おやこどん		ごまずあえ こんさいとおおなのみそしる	★牛乳, 鶏肉 ★たまご, 豆腐 油揚げ, 味噌	米, こんにやく でんぷん, ごま 砂糖, じゃがいも こんにやく	玉ねぎ, にんじん, しいたけ さやいんげん, きゅうり もやし, ごぼう 長ねぎ, こまつな	590 27.2	
28	火	ごはん		いかのからあげ にくだんごとやさいのスープ	★牛乳, ★いか, 豚肉	米, でんぷん 小麦粉, 油 パン粉, はるさめ	しょうが, しょうが, 長ねぎ にんじん, もやし, キャベツ	556 27.8	
29	水	きびごはん		ナッツふりかけ とうふのきのこあんかけ みそしる	★牛乳, ★かつお節 豆腐, 油揚げ, 味噌	米, もち米, きび ★アーモンド, ごま でんぷん, 上新粉, 油 砂糖, じゃがいも	しめじ, えのきたけ 葉ねぎ, 玉ねぎ, 長ねぎ	589 23.8	
30	木	ごはん		とうこうじたくあんいため ごもくたまごやき けんちんじる	★牛乳, 豚肉 ひじき, ★たまご 鶏肉, 豆腐	米, 油, ごま, 砂糖 さといも, こんにやく	東光寺たくあん, にんじん 玉ねぎ, ごぼう だいこん, 長ねぎ	560 28.3	
31	金	なめし		さわらのしおこうじやき ごじる	★牛乳 ★ちりめんじゃこ ★さわら, 大豆, 鶏肉 油揚げ, 味噌	米, ごま こんにやく, さといも	こまつな, ごぼう にんじん, 長ねぎ	563 31.6	

◇仕入れの都合等により献立内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

★ 今月の給食目標 ★

伝統行事にまつわる食事について知ろう【伝統的な食文化の理解】

今月の日野産食材は・・・

にんじん だいこん たまご さつまいも さといも
ながねぎ キャベツ はくさい こまつな
ほうれんそう とうこうじたくあん の予定です。

