



# れいわ 7ねん 11がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校

	こんだてめい	ぎゅう にゅう	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとになる	みどりのなかま からだのしょうしを ととのえる	エネルギー たんぱくし しつ	ひとことメモ
4 火	きっかごはん にくだんごのもちごめむし やさいのごまあえ あきのすましじる	○	いんようぎゅうにゅう,ちり めんじゃこ,ぶたにく,とり にく,とうふ,たまご,くきわか め,かまぼこ	こめ,ごま,かたくりこ,ごまあぶ ら,もちごめ,さとう,ねりごま	きくのはな,しょうが,ねぎ,たま ねぎ,ほししいたけ,キャベツ,に んじん,もやし,こまつな,だいこ ん,しめじ,みずな	578 kcal 25.6 g 19.2 g	<b>4日(火)</b> 11月3日は、「文化の日」です。1946 年11月3日に日本国憲法が公布されたこと を受け、1948年制定の祝日法により文化 の日と定められました。新しい憲法の精神 に基づいて、自由と平和を大切にするとい う意味が込められています。元々、明治天 皇の誕生日であったことから、1日後にな るこの日は、天皇家の象徴でもあり、この 時期の食材でもある「菊」にちなんだ献立 を提供する予定です。  <b>7日(金)</b> 「山坂達者」とは、江戸時代の薩摩藩、 今の鹿児島県において心や体を鍛えるため に作られた言葉の一つで、「山坂達者飯」 は、歯や顎を鍛えるために考案されたメニ ューです。大豆やさつまいも、ちりめんじ ゃこを加え、噛み応えがありカルシウムも たっぷりの献立です。 「飛鳥汁」は、鶏肉や野菜をたっぷり加 えた味噌汁に、牛乳を加えた汁物です。飛 鳥時代に宮廷へ献上されていた牛乳を加え て調理したのが起源といわれています。  11月8日は、「いい歯の日」ですの でよく噛むことでしっかりとした歯や顎を育 み、カルシウムがより一層摂取できる献立 を準備しました。この機会に、よく噛んで 食事を楽しむ習慣を身に付けてほしいです。  <b>19日(水)</b> 日野市では、子供たちの健全な食生活の 実現と心身の成長を促すため、11月19日 を「日野産野菜給食の日」と定めています。 学校給食では、地元農家の方々が栽培した 季節ごとの野菜を積極的に使用しています。 この日は、日野市産の季節野菜をたっぷり 使用し、日野市産の「さくらたまご」を合 わせた献立を提供する予定です。  <b>25日(火)</b> 日本人の伝統的な食文化について見直し、 和食文化の保護、継承の大切さを考える日 として、「いい日本食」の語呂合わせから 和食文化国民会議によって11月24日は 「和食の日」に制定されました。1日後に なるこの日は、季節の野菜とだしの旨味い っぱいの和食献立を提供する予定です。  <b>&lt;給食用白衣について(お願い)&gt;</b> 給食の配膳は、担任の先生と子供同士が 協力し合って行っています。子供たちが衛 生的に食べられるようにするため、給食当 番の子供は、白衣・帽子・マスクを着用 して行っています。 給食当番になりましたら、週末に給食用 白衣等を持ち帰りますので、洗濯をして翌 週月曜日登校の際、持参していただきます よう、ご協力をお願いいたします。また、 給食当番になりましたら、配膳用のマスク を持参いただきますようお願いいたします。
5 水	いかとえびのトマトクリームスパゲティー ヨーグルトポムポム	○	いんようぎゅうにゅう,ペー コン,むきえび,いか,クリー ム,こなチーズ,たまご,ヨーグ ルト	オリーブあぶら,スパゲティー, バター,こむぎこ,さとう	にんにく,たまねぎ,ホールトマ ト,ブロッコリー,りんご	635 kcal 25.0 g 23.2 g	
6 木	てづくりりんごジャムサンド じゃこいりサラダ きのことさつまいものシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,ちり めんじゃこ,わかめ,とりにく, ピザチーズ,クリーム,ちょう りようぎゅうにゅう	コッペパン(よてい),さとう, あぶら,ごま,さつまいも,こむぎ こ,バター	りんご,レモン,きゅうり,だいこ ん,あかパプリカ,ホールコーン, たまねぎ,にんじん,しめじ,マッ シュルーム,ブロッコリー	586 kcal 22.6 g 22.4 g	
7 金	やまさかたっしやめし なまあげのごまだれかけ あすかじる	○	いんようぎゅうにゅう,だい す,ちりめんじゃこ,なまあげ, とりにく,あぶらあげ,みそ, ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,さつまいも,ごま,さとう,あ ぶら,かたくりこ,さといも,こん にやく	にんじん,さやいんげん,だいこ ん,しいたけ,こまつな,ねぎ	575 kcal 25.7 g 23.1 g	
10 月	だいこんのカレーライス かぼちゃのミルクスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,ピザチーズ,ちょうりよ うぎゅうにゅう	こめ,おしむぎ,あぶら,バター,こ むぎこ	だいこんのは,にんにく,しょう が,たまねぎ,にんじん,だいこん, りんご,かぼちゃ,セロリー	585 kcal 20.5 g 19.0 g	
11 火	ごもくチャーハン いかとじゃがいものさらさあげ わかめスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,たまご,いか,とりにく, わかめ	こめ,あぶら,じゃがいも,かたく りこ,あげあぶら,ごまあぶら,ご ま	しょうが,にんじん,ねぎ,ほしし りたけ,グリーンピース,さやいん げん,たまねぎ,ホールコーン	582 kcal 23.5 g 23.0 g	
12 水	むぎごはん さかなのあまからあげ やさいのごますあえ だいこんのしょうがじる	○	いんようぎゅうにゅう,バサ (よてい),みそ,くきわかめ, とうふ	こめ,おしむぎ,かたくりこ,あげ あぶら,さとう,こんにやく,ねり ごま,ごま	しょうが,こまつな,もやし,あか パプリカ,キャベツ,だいこん,に んじん,えのきたけ,ねぎ	591 kcal 24.1 g 20.5 g	
13 木	ツナとだいこんのわふうスパゲティー フライドひよこまめサラダ こめこのまっちゃケーキ	○	いんようぎゅうにゅう,ツナ, やきのり,ひよこまめ,ちょう りようぎゅうにゅう	スパゲティー,オリーブあぶら, かたくりこ,あげあぶら,あぶら, さとう	だいこん,キャベツ,きゅうり,あ かパプリカ,ホールコーン,たま ねぎ	594 kcal 20.9 g 19.7 g	
14 金	ポークビーンズライス たまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,だいす,ピザチーズ,ク リーム,とりにく,くきわかめ, たまご	こめ,おしむぎ,あぶら,じゃがい も,さとう,バター,こむぎこ,はる さめ,かたくりこ,ごまあぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん, ホールトマト,ねぎ,しめじ,ほう れんそう,しょうが	588 kcal 24.0 g 19.2 g	
18 火	けんちんうどん さつまいものごまあえ がんづき	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,なまあげ	うどん,あぶら,さといも,ごまあ ぶら,さつまいも,さとう,ねりご ま,ごま,こむぎこ,くろざとう,ダ イスアーモンド,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ, こまつな,えのきたけ	572 kcal 19.7 g 20.0 g	
19 水	かわりおやこどん やさいたっぷりのかすじる くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,こうやどうふ,たまご,あ ぶらあげ,くきわかめ,みそ	こめ,おしむぎ,さとう,やつがし ら,あぶら,こんにやく,ごまあぶ ら	たまねぎ,にんじん,みずな,だい こん,ごぼう,ねぎ,しいたけ,りん ご(よてい)	587 kcal 27.4 g 17.9 g	
20 木	むぎごはん ししゃものカレーあげ こんにやくのしょうゆいため ごじる	○	いんようぎゅうにゅう,し しゃも,ぶたにく,だいす,なま あげ,みそ	こめ,おしむぎ,かたくりこ,あげ あぶら,あぶら,こんにやく,さど う,ごまあぶら,じゃがいも	しょうが,にんじん,ホールコー ン,こまつな,ごぼう,ねぎ,だいこ ん	618 kcal 28.5 g 19.9 g	
21 金	ごこくまい わふうミートローフ あぶらあげいりごまあえ とうがんのうすくずしる	○	いんようぎゅうにゅう,あす き,ぶたにく,とりにく,とう ふ,ひじき,だいす,みそ,あぶ らあげ,くきわかめ,かまぼこ	こめ,おしむぎ,あわ,ひえ,かんそ うパンこ,ごまあぶら,ごま,さど う,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,しょうが,ほ うれんそう,もやし,はくさい,ね ぎ,とうがん,しめじ	572 kcal 26.9 g 20.8 g	
25 火	むぎごはん さかなのゆずみそやき ごもくきんぴら あきやさいのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,まさ ば(よてい),みそ,さつまい あげ,なまあげ	こめ,おしむぎ,さとう,ごま,あぶ ら,こんにやく,ごまあぶら,さつ まいも	ゆず,にんじん,ごぼう,れんこん, さやいんげん,かぼちゃ,だいこ ん,しめじ,ねぎ,ほうれんそう	597 kcal 26.9 g 21.3 g	
26 水	だいすのごぼうのそぼろどん ひじきとじゃこのサラダ フルーツミルクかてん	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,だいす,たまご,ひじき, ちりめんじゃこ,ちょうりよ うぎゅうにゅう	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,ご まあぶら	にんにく,しょうが,ごぼう,ほしし いたけ,にんじん,さやいんげん,レ モン,きゅうり,だいこん,あかパ プリカ,おうとうかんづめ(よてい), りんごかんづめ(よてい),りんご(よ てい)	600 kcal 23.3 g 19.5 g	
27 木	マーボーどうふめん ちゅうかふうだいがくいも	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,とうふ,みそ,テンメン ジャン,トウバンジャン	むしちゅうかめん,あぶら,ごま あぶら,かたくりこ,さつまいも, あげあぶら,さとう,ごま	しょうが,にんにく,ほししいた け,にんじん,たけのこ,ねぎ,にら	602 kcal 23.9 g 22.5 g	
28 金	ホイコーローどん ちゅうかふうコーンスープ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,みそ,とりにく,とうふ, たまご	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,か たくりこ	にんにく,しょうが,ほししいた け,にんじん,キャベツ,たまねぎ, ねぎ,ホールコーン,クリーム コーン,チンゲンサイ,みかん (よてい)	580 kcal 21.4 g 21.3 g	

\*献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

\*給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



## <11月使用予定の日野市産食材>

たまご キャベツ はくさい  
ほうれんそう こまつな  
ブロッコリー カリフラワー  
ねぎ トマト だいこん  
とうこうじだいこん  
さといも やつがしら りんご