

[配布用献立表]

平成30年12月

日	献立名	赤の仲間 血や肉、骨になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
3月	みそラーメンつけめん 牛乳 蒸しチーズもち りんご	豚肉 みそ	牛乳 チーズ のり	蒸し中華めん さとう もち	油 ごま	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ とうもろこし 長ねぎ りんご	669 kcal 31.4 g	6-1
4火	まぜごはん 牛乳 ごまとひじきのミート蒸し キャラメルポテト すまし汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき わかめ ヨーグルト	こめ こんにやく さとう パン粉 でんぶん さつまいも	ごま 油 バター アーモンド	にんじん こまつな	干し椎茸 ごぼう キャベツ たまねぎ 長ねぎ	678 kcal 26.8 g	
5水	ひじきピラフ 牛乳 野菜と油揚げのサラダ ポトフ	鶏肉 卵 油揚げ 豚肉 ベーコン	ひじき 牛乳	こめ 大麦 じゃがいも さとう	バター 油	ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	634 kcal 26.3 g	
6木	きびごはん 牛乳 さばのごまだれ焼き おかかあえ いもこ汁 みかん	さば 粉かつお 豚肉 豆腐	牛乳	こめ もち米 もちきび こんにやく さとう	ごま 油	にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ みかん	629 kcal 29.6 g	
7金	じゃこいりわかめごはん 牛乳 いわしのつりに 野菜のごまかけ 豚汁	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	こめ さとう こんにやく	ごま 油	にんじん こまつな	長ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	618 kcal 30.0 g	4年生 社会科見学
10月	肉うどん 牛乳 チーズポテト りんご	豚肉 かまぼこ ハム	牛乳 チーズ	うどん さとう じゃがいも	マヨネーズ	にんじん トマト	長ねぎ たまねぎ 干し椎茸 りんご	686 kcal 28.4 g	
11火	☆苦手な野菜もラクラク食べられる！ ピーマンポリタン 乳酸飲料 カリカリ豆サラダ 野菜スープ	豚肉 ベーコン 大豆	チーズ 飲むヨーグルト ちりめんじゃこ	スパゲッティ さとう 小麦粉 ワンタンの皮	油 バター	ピーマン にんじん トマト こまつな	たまねぎ なす マッシュルーム キャベツ きゅうり	708 kcal 34.7 g	
12水	バエリア 牛乳 ひよこ豆入りサラダ トマトと卵のスープ みかん	ベーコン 鶏肉 ひよこまめ 卵	牛乳	こめ でんぶん さとう	バター 油 ごま	にんじん 赤ピーマン ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ みかん	605 kcal 23.5 g	
13木	まめひじきごはん 牛乳 田楽豆腐 きゃべつのごまあえ すまし汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ かまぼこ	ひじき 牛乳	こめ こんにやく さとう	ごま	にんじん ほうれんそう みつば	しょうが キャベツ もやし だいこん	603 kcal 25.9 g	
14金	じゃこごはん 牛乳 竹輪の二色揚げ のりあえ 八宝汁	ちくわ 卵 粉かつお 豆腐 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳 あおのり のり	こめ でんぶん さとう 小麦粉	油 ごま	ほうれんそう にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	611 kcal 28.3 g	6-2
17月	ごまごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ ポイルキャベツ 豆腐入りわかめスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	こめ もち米 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	ごま 油	にんじん パセリ こまつな	グリーンピース ごぼう たまねぎ キャベツ たけのこ	696 kcal 27.5 g	
18火	白飯 牛乳 肉豆腐 野菜のみそ汁 のりのつくだに	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	こめ こんにやく じゃがいも さとう	油	にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース ごぼう だいこん	624 kcal 26.3 g	
19水	白飯 牛乳 イカフライ 野菜ソテー とっちゃんげ汁	いか 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	こめ 小麦粉 パン粉 白玉粉 さとう	油	ピーマン にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ とうもろこし だいこん えのきたけ	692 kcal 30.7 g	

日野市立仲田小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉、骨になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
20木	フェジョアード 牛乳 じゃこ入りサラダ サイダーポンチ	ウィンナー 豚肉 うずら豆	チーズ 牛乳 しらす干し くきわかめ	こめ 大麦 小麦粉 さとう	バター 油 ごま	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし 黄桃缶 パイナップル みかん缶	751 kcal 20.1 g	
21金	セレクトパン 牛乳 カレーグラタン 野菜のスープ りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	チーズパン チョコチップパン マカロニ さつまいも 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	にんじん かぼちゃ ブロッコリー こまつな	たまねぎ セロリー キャベツ りんご	784 kcal 30.0 g	

都合により献立及び食材を変更することがあります。ご了承ください。

～今月の給食について～

～給食委員会の児童が考えた「苦手な野菜をおいしく食べられる」レシピより～
11日（火）・・・☆「苦手な野菜もラクラク食べられる！ピーマンポリタン」
6年生の給食委員の阿部さんが、ピーマンが苦手でも食べられる料理を考えました。



今月は、児童のリクエストを中心に献立を考えました。

3日（月）・・・みそラーメンつけめんと蒸しチーズもちは、児童からのリクエストです。
18日（火）・・・手作りの「のりのつくだに」は、児童から「のりごはん」として大人気です。
この日は、いつもよりも多くごはんを炊きます。
20日（木）・・・サイダーポンチは、児童からのリクエストナンバー1です。
特にサイダーポンチは、リクエストカードが20枚を超えています。



21日（金）・・・給食委員会が選んだ「チョコチップパン」と「チーズパン」のセレクト給食です。

* 5年生の保護者の方へ

17日（月）にパルスシステムの「お米の食べ比べ」があります。いろいろなお米の味を比べる授業です。
味比べのためにごはんを入れる**弁当箱と箸の持参**をお願いします。

* 12月は、2年生が「東光寺大根」を使って、農家の奥住さんと一緒にたくあんを漬けます。
昔ながらの米ぬかと塩のみで漬ける方法は、100年前と変わっていません。東光寺地区の伝統です。
1月には、給食に登場します。

東光寺地区の農家の畑の見学に行ってきました。

普段は見ることのできない畑を農家の方の案内で見に行くことができました。今年は、台風の影響で、秋の収穫予定の苗や種が雨で流されてしまったそうです。給食では、農家の方が採れたての新鮮な低農薬の野菜を納品してくれます。



立川登美江さんと奥住隆さんが、案内をしてくれました。大根や里芋、サツマイモ、キャベツ、長ネギなど、たくさんの畑を見学しました。
セツ塚フォームにも採れたての野菜を販売していました。