

よていこんだてひょう(小学校用)



令和6年4月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			しょくひんめい				えいようか				
		のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしよく と おかず	ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりょう た調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)			
11 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					595	24.9		
			しゅさい	かつおカツ	あぶら パンこ こむぎこ さとう	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩					
			ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ	塩					
			しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とろふ	しいたけ にんじん こまつな ねぎ しょうが	かつお節 昆布 塩 しょうゆ					
今日(きょう)から新(あたら)しいクラスでの給食(きゅうしょく)が始(はじ)まります。給食センターでは今年度(こんねんど)もみなさんに安心(あんしん)・安全(あんぜん)でおいしい給食をお届(とど)けできるよう職員(しょくいん)一同(いっどう)力(ちから)を合(あ)わせて頑張(がんば)ります。今年度もしっかり食(た)べて元氣(げんき)に過(す)ごしましょう。													
12 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					715	26.3		
			しゅさい	ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	しいたけ にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ					
			しゅさい	だいたいナゲット②	さとう あぶら コーンパウダー みずあめ こむぎこ でんぶ	だいたい	たまねぎ	塩 香辛料					
			ふくさい	はくさいのごまマヨあえ	マヨネーズ(たまごふしよう) すりごま さとう		はくさい にんじん	しょうゆ 酢					
15 (月)	はしスプーン	牛乳	せかいのりょうり ~ ドイツ ~									591	26.5
			しゅしよく	ツイストパン	こむぎこ さとう あぶら	スキムミルク			塩				
			しゅさい	オニオンソースハンバーグ	ぶたのあぶら さとう あぶら	とりにく ぶたにく だいたい	たまねぎ トマト にんにく しょうが	塩 香辛料 しょうゆ コンソメ					
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー						
			しるもの	アイントプフ	じゃがいも	ウィンナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩					
今年度(こんねんど)の給食(きゅうしょく)は夏(なつ)に開催(かいさい)されるオリンピックにちなみ、世界(せかい)の料理(りょうり)を月(つき)1回(かい)紹介(しょうかい)します。今月(こんげつ)は「アイントプフ」です。「鍋(なべ)の中(なか)に投(な)げ込(こ)んだ」という意味(いみ)のドイツの家庭(かてい)料理(りょうり)です。ソーセージや肉(にく)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豆(まめ)を煮(に)込んだスープです。													
16 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら				塩	607	27.4		
			しゅさい	チキンのトマトに	さとう	とりにく	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト やさいペースト	ケチャップ 塩 コンソメ					
			しゅさい	コロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ コーンスターチ	ぶたにく だいたい	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう					
			しゅさい	ポトルソース				ソース					
			ふくさい	せんぎりやさいの ねぎごまサラダ	ねぎごまドレッシング		きゅうり もやし にんじん						
17 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	バターロール(コッペがた)	こむぎこ あぶら さとう なまクリーム	スキムミルク			塩	585	31.7		
			しゅさい	とりにくの デミグラスソースがけ	デミグラスソース あぶら さとう	とりにく	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース					
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう しめじ にんにく	塩 こしょう しょうゆ					
			しるもの	にくだんごスープ	あぶら	にくだんご	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし キャベツ	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ					
18 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					611	24.5		
			しゅさい	おかかふりかけ	さとう コーンスターチ	のり かつおぶし		塩 抹茶 しいたけエキス					
			しゅさい	じゃがいものそばろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいたい	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ					
			しゅさい	だしまきたまご	さとう でんぶ あぶら	たまご		酢 かつお節エキス しょうゆ 昆布だし 塩					
ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ								
19 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					606	29.9		
			しゅさい	からあげ②	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒					
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう にんじん	しょうゆ					
			しるもの	わかたけじる		かまぼこ わかめ とろふ	たけのこ えのき ねぎ	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ					

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
		のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	やさい・くだもの・きのこなど			
22 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	じごなうどん	こむぎこ			塩	589	28.2
			しゅさい	きつねうどん	さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ こまつな	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			ふくさい	ちくわのてんぷら②	こむぎこ あぶら	ちくわ				
			しるもの	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かんでん かいそう	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢		
23 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				585	24.8
			しゅさい	さばのしおこうじやき		さば		塩麴 米麴 塩 酒精		
			ふくさい	ろくていサラダ	ごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		
			しるもの	キャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ えのき	かつお節 昆布		
24 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				589	24.0
			しゅさい	ちゅうかふうごもくうまに	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゅさい	たらのポテトフライ	じょうしんこ じゃがいも あぶら	たら		塩 こしょう		
			ふくさい	こまつなのりあえ	さとう	ツナ のり	こまつな とうもろこし にんじん	しょうゆ 酢		
25 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				677	24.1
			しゅさい	さけフライ	パンこ こむぎこ コーンスターチ あぶら	さけ		塩		
			しゅさい	ボトルソース				ソース		
			ふくさい	さんしよくあえ	ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 塩		
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なんと	にんじん えのき チンゲンサイ たまねぎ	こしょう がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ		
			デザート	チョコクレープ	あぶら さとう みずあめ こめこ ベーキングパウダー	とうにゅう だいずこ		しょうゆ ココアパウダー		
26 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				656	23.9
			しゅさい	★ポークカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご		酢 塩		
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふしよ) さとう		ごぼう にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
29 (月)	しょうわのひ									
30 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩	562	24.7
			しゅさい	しょうゆラーメン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なんと	メンマ ほうれんそう ねぎ もやし にんにく しょうが	こしょう かつお節 がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゅさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ コーンスターチ	とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう だいずこ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 しょうゆ こしょう		
			ふくさい	ピリカラきゅうり			きゅうり こんにやく	キムチの素 塩		



4月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0 未満
給食センター 平均	613	26.3	22.3	77.0	2.3

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
 アレルギー等で知りたい食品がありましたら、
 給食センター栄養士までご相談ください。
 ※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
 ※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
 ※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。
 ※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

