

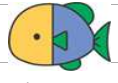
よていこんだてひょう(小学校用)



令和7年12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 る い	しゅしよく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど	からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	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)	たんぱくしつ (グラム)
1 (月)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				568	27.5
				やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	ねぎ	みりん かつおだし 酒 しょうゆ 唐辛子		
			しるもの	せんべいじる	かやきせんべい あぶら		ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	しょうゆ みりん 塩 かつお節 昆布		
			ふくさい	ほうれんそうのいためもの	あぶら		ほうれんそう とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ		
			今月(こんげつ)のふるさと味(あじ)めぐり給食(きゅうしょく)は「せんべい汁(じる)」です。せんべい汁は青森県(あおもりけん)八戸市(はちのへし)で200年(ねん)以上前(いじょうまえ)から食(た)べられている郷土料理(きょうどりょうり)です。八戸(はちのへし)はもともと小麦(こむぎ)の栽培(さいばい)が盛(さか)んで小麦(こむぎ)を粉(こな)にし、せんべいを作(つく)って食べる文化(ぶんか)があったそうです。青森(あおもり)で有名(ゆうめい)な南部(なんぶ)せんべいの中(なか)でも、せんべい汁(じる)の具(ぐ)にするために焼(や)き上(あ)げた「かやきせんべい」を使用(しよう)し、手(て)で割(わ)ったものを汁(じる)に入(い)れて野菜(やさい)と一緒に(いっしょ)にしょうゆなどで煮(に)たてます。							
2 (火)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				615	24.1
			しゅさい	とうふのちゅうかに	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ にんにく たまねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			しゅさい	ほうれんそうぎょうざ ②	ぶたのあぶら ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ ほうれんそう しょうが	しょうゆ 塩 魚醤 かきエキス こしょう		
			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		
3 (水)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				630	20.0
			しるもの	ミネストローネ		カットウインナー だいず	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ パセリ トマト やさいペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩		
			しゅさい	ぶりキャベツカツ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶり だいずこ	キャベツ	塩 ほたてエキス		
				ポトルソース				ソース		
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしょう)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
4 (木)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				626	34.4
				こぎつねごはんのもと	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ 酒		
			しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ えだまめ	かつおだし 酒 しょうゆ		
			しゅさい	あじのてりやき	さとう かたくりこ	あじ		しょうゆ みりん 酒		
5 (金)	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	576	21.2
			しるもの	クリームスープ	ベシヤメルソース	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム	こしょう コンソメ 塩		
			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		
				ポトルケチャップ				ケチャップ		
			ふくさい	こまつなコーンサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	こまつな とうもろこし	こしょう 酢 塩		
8 (月)	はし	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				556	22.4
			しるもの	こまつなのみそしる		とうふ みそ	こまつな たまねぎ しめじ	かつお節 昆布		
			しゅさい	いわしのかばやき	かたくりこ あぶら さとう	いわし		しょうゆ 酒		
			ふくさい	はくさいとだいこんのかおりづけ			はくさい だいこん にんじん ゆず	かつおだし 塩		
9 (火)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				668	36.5
			しゅさい	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいずミート だいず	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	コンソメ ケチャップ ワイン ウスターソース ペイリーフ 塩 こしょう		
			しゅさい	チキンの バーベキューソース	さとう かたくりこ	とりにく	たまねぎ アップルソース にんにく レモンかじゅう	塩 こしょう しょうゆ		
			ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ あぶら コーンクリームドレッシング		きゅうり にんじん			
10 (水)	はし	牛 乳	しゅしよく	じごなうどん	こむぎこ			塩	621	25.8
				カレーうどん	さとう カレールウ かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ	かつお節 酒 しょうゆ カレー粉		
			しゅさい	おさかなさつまあげ②	かたくりこ あぶら さとう	ぎょにく ひじき	キャベツ にんじん	塩 		
			ふくさい	ごぼうのごまマヨあえ	マヨネーズ(たまごふしょう) すりごま さとう		ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ 酢		



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)	たんぱくしつ (グラム)
		のみのもの	りょうりのしゆるい	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			
11 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				603	24.3
			しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら		たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	こしょう がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩		
			しゅさい	ヤンニョムチキン②	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら いりごま	とりにく	にんにく しょうが	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ 酒		
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま 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		
12 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				595	26.6
			しゅさい	すきやきふうに	ふ さとう	ぶたにく やきどうふ	しらたき えのき にんじん はくさい ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ		
			しゅさい	あつやきたまご	さとう あぶら でんぷん	たまご		酢 しょうゆ 魚介エキス 塩		
			ふくさい	さんしよくあえ	ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 塩		
15 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				562	24.3
				ちゅうかどん	あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく なんと	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい しょうが	こしょう 酒 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 だいずこ	たまねぎ にんじん えだまめ	塩 しょうゆ 香辛料		
			ふくさい	だいずのいそに	さとう あぶら	だいず ひじき あぶらあげ	こんにやく にんじん	しょうゆ かつおだし 塩		
16 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				556	27.5
			しるもの	かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			しゅさい	さばのみそに	さとう でんぷん	さば みそ				
			ふくさい	こんにやくのサラダ		わかめごはんのもと	こんにやく キャベツ	しょうゆ		
17 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				575	24.3
			しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ	にんじん えのき たまねぎ チンゲンサイ	中華スープ がらスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ		
			しゅさい	しろみざかなのこうみあげ	でんぷん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たら	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			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		
 クリスマスこんだて 										
18 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	こどもパン	こむぎこ さとう あぶら			塩	617	23.8
			しるもの	★ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	ぶたのあぶら さとう デミグラスソース あぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	トマト にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	しょうゆ 塩 香辛料 ケチャップ ウスターソース		
			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 とうもろこし			
			デザート	クリスマスデザート	さとう こむぎこ チョコレート みずあめ あぶら	にゅうせいひん たまご	こんにやくかこうひん	ココアパウダー		
今日(きょう)は一足(ひとあし)早(はや)い、クリスマス献立(こんだて)です。クリスマスはイエス・キリストの誕生(たんじょう)を祝(いわ)う日(ひ)とされていますが、古代(こだい)ローマでこの時期(じき)に太陽(たいよう)の神様(かみさま)を崇(あが)めるお祭(まつ)りが行(おこな)われていた事(こと)が関係(かんけい)しているとも言(い)われています。今日はクリスマスツリーの形(かたち)をしたハンバーグとデザートにはクリスマスケーキが登場(とうじょう)します。										
19 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				678	21.6
				きんぴらハヤシライス	あぶら さとう ハヤシルウ	ぶたにく だいずミート	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ にんにく パセリ トマト	ケチャップ こしょう ワイン コンソメ ウスターソース		
			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 こめこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	きりぼしだいこんのサラダ	あぶら さとう	ツナ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	酢 しょうゆ 塩		
22 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				628	24.9
			しるもの	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ みそ	かぼちゃ しめじ こまつな たまねぎ	かつお節 昆布		
			しゅさい	ぶたにくのたつたあげふう	かたくりこ あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく 	塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ		
			ふくさい	ひじきのいろどりあえ	ナムルドレッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし			
今日(きょう)22日(にち)は冬至(とうじ)です。また、令和(れいわ)7年(ねん)最後(さいご)の給食(きゅうしょく)です。冬至は1年で1番(ばん)昼(ひる)が短(みじか)く夜(よる)が長(なが)い日(ひ)です。この時期(じき)には寒(さむ)さが一段(いちだん)と厳(きび)しくなるので、冬(ふゆ)を無事(ぶじ)に乘(の)り切(き)るために、かぼちゃなどの栄養価(えいようか)の高(たか)いものを食(た)べ、ゆず湯(ゆ)に入(はい)って体(からだ)を温(あた)ためる風習(ふうしゅう)が生(う)まれたとされています。今日はみそ汁(しる)にかぼちゃが入(はい)っています。しっかり食べて冬休(ふゆやす)みを元気(げんき)に過(す)ごしてください。冬休み中(ちゅう)も早寝(はやね)・早起(はやおき)・朝(あさ)ごはんを意識(いしき)して、規則正(きそくただ)しい生活(せいかつ)を送(おく)りましょう。										

12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	605	25.6	19.5	81.8	2.4

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※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。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

