

よていこんだてひょう(小学校用)



令和8年3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	こんだてめい			しょくひんめい			えいようか		
	はし スプーン	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 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	からだのちようしをととのえる やさしいくだもの・きのこなど	ちようみりよう 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)
ひなまつりこんだて									
2 (月)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん しるもの すましじる しゅさい ぶたにくのあまからあげ ふくさい キャベツのあさづけ デザート さくらもち	こめ	とうふ かまぼこ	たけのこ ねぎ なのはな えのき	しょうが みりん しょうゆ	679	25.1
明日(あす)3月(がつ)3日(みっか)はひな祭(まつり)です。ひな祭りは女(おんな)の子(こ)の健(すこ)やかな成長(せいちよう)や幸(しあわ)せを願(ねが)う行事(ぎょうじ)です。 デザートの「桜餅(さくらもち)」はひな祭りの時(とき)だけでなく、春(はる)の和菓子(わがし)として食(た)べられています。江戸時代(えどじだい)に東京都(とうきょうと)墨田区(すみだく)にある長命寺(ちやうめいじ)の門番(もんばん)が桜並木(さくらなみき)の桜の葉(は)が散(ち)るのを惜(お)しんで、桜の葉を塩(しお)漬(づ)けにし、その葉で餅(もち)を包(つつ)んで売(う)ったことが始(は)まりとされています。									
3 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん ★ポークカレー しゅさい プレーンオムレツ ふくさい ろくていサラダ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ぶたにく だいちミート	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 酢 塩	635	23.6
4 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん ルーローハン しゅさい コロッケ ふくさい ごぼうサラダ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいちミート あつあげしょう	しょうが にんにく こんにやく しいたけ たけのこ チンゲンサイ ねぎ	がらスープ 中華スープ 酒 しょうゆ オイスターソース	680	25.8
5 (木)	はし	牛乳	しゅしよく じごなうどん きつねうどん しゅさい ちくわのてんぷら② ふくさい ほうれんそうのソテー	こむぎこ さとう	とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩	593	28.0
6 (金)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん しゅさい ぶたキムチいため しゅさい だいちナゲット② デザート デコボン	こめ あぶら さとう ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ でんぶん コーンスターチ みずあめ	ぶたにく みそ だいち	キムチ はくさい たまねぎ もやし にら たけのこ しょうが にんにく たまねぎ デコボン	しょうゆ 酒 塩 香辛料	619	25.1
デザートは「デコボン」というみかんの仲間(なかま)の果物(くだもの)です。へたの部分(ぶぶん)が出(で)てっぼっていて、ひょうたんなような形(かたち)をしています。かぜに負(ま)けない体(からだ)を作(つく)る「ビタミンC(シー)」や、おなかの掃除(そうじ)をする「食物繊維(しょくもつせんい)」がたっぷり入(はい)っています。「しらぬい」の中(なか)でも、甘(あま)くて酸(す)っぱくないものを「デコボン」といいます。									
9 (月)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん しるもの ならたまじる しゅさい チキンなんばん② ノンエッグタルタルソース ふくさい きんぴらごぼう	こめ かたくりこ かたくりこ あぶら さとう あぶら さとう	たまご とりにく	しいたけ たまねぎ にら にんじん きゅうり たまねぎ パセリ レモン果汁 こんにやく	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 酢 塩 香辛料 しょうゆ 唐辛子	637	29.6
10 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん しるもの はるさめスープ しゅさい ホッケスタミナやき ふくさい さんしよくあえ デザート ヨーグルト	こめ はるさめ ごまあぶら さとう ごまあぶら	ミートボール ホッケ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく しょうが こまつな もやし にんじん	中華スープ がらスープ こしょう しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん しょうゆ 塩	579	26.6
11 (水)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん おかかふりかけ しゅさい 肉じゃが しゅさい あつやきたまご ふくさい ちくさあえ	こめ さとう コーンスターチ じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら でんぶん さとう	のり かつおぶし ぶたにく たまご	しらたき にんじん たまねぎ いんげん キャベツ もやし にんじん こまつな	塩 抹茶 しいたけエキス かつおだし 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 魚介エキス 塩 酢 しょうゆ	602	26.3

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	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう 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)	
		のみの	りようりのしゆるい	しゆしよく 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				
12 (木)	はしスプーン	ぶどうジュース	しゆしよく	ごはん	こめ				中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ	595	23.4
			しゆさい	マーボー豆腐	はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいずミート とうふ みそ	しいたけ たけのこ にら にんにく ねぎ				
			しゆさい	しろみざかなのこうみあげ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子			
			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				
13 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	コンソメ こしょう 塩	680	27.4
			しるもの	はるやさいのクリームスープ	ベシヤメルソース	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ エリンギ				
			しゆさい	チキンのトマトにこみ	あぶら さとう	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム やさいペースト トマト	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう			
			ふくさい	こまつナサラダ	オニオンドレッシング	ツナ	こまつな とうもろこし にんじん				
			デザート	てづくりアップルパイ	パイシート		りんごかん				

ふるさとあじめぐりきゅうしよく ～ くまもとけん ～

16 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん 	こめ				みりん かつおだし しょうゆ 酒	580	23.1
			しゆさい	まぜめし	あぶら さとう	とりにく	にんじん ごぼう しいたけ いんげん				
			しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	かつお節 昆布			
			しゆさい	かつおカツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩			

今月(こんげつ)のふるさと味(あじ)めぐり給食(きゅうしよく)は、熊本県(くまもとけん)の「まぜ飯(めし)」です。地域(ちいき)で行事(ぎょうじ)や人(ひと)の集(あつ)まる祝(いわい)事(ごと)の時(とき)に食(た)べられる郷土料理(きょうどりょうり)で、具飯(ぐめし)とも呼(よ)ばれ鶏肉(とり)にくや野菜(やさい)を炒(いた)めて醤油(しょうゆ)などで味付(あじつけ)し、炊(た)き立(た)てのご飯(はん)に混(ま)ぜます。具材(ぐざい)にはこんにゃくやかまぼこが入(はい)ったり、海(うみ)に近(ちか)い地域(ちいき)ではタイや貝(かい)を入(い)れたり、大根(だいこん)の収穫(しゅうかく)の時期(じき)に大根(だいこん)をたっぷり入れたものがあるなど地域(ちいき)や家庭(かてい)によって違(ちが)います。

17 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				コンソメ がらスープ こしょう 塩	677	24.0
			しるもの	ポトフ	じゃがいも	カットウイナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ				
			しゆさい	ガーリックソースハンバーグ	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	にんにく たまねぎ トマト しょうが マッシュルーム	塩 香辛料 しょうゆ ケチャップ コンソメ			
			ふくさい	ひじきのいりどりサラダ	ナムルドレスッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし				
			デザート	そつぎょうおいわいケーキ	さとう こむぎこ みずあめ あぶら	にゅうせいひん たまご	いちごピューレ いちごかじゅう				

6年生(ねんせい)の卒業(そつぎょう)を祝(いわい)、デザートがつきます。6年生(ねんせい)のみなさんはもうすぐ卒業(そつぎょう)です。中学校(ちゅうがっこう)に行(い)ってもバランスのよい食事(しょくじ)を心(こころ)がけ、好(す)き嫌(きら)いせずしっかり食(た)べてください。

18 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	しおやきそば	やきそばめん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ひろしまな	こしょう 塩 がらスープ	614	21.9
			しゆさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぶん さとう こめこ	ぶたにく 	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしよう)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		

19 (木)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				かつお節 昆布 塩 しょうゆ 	564	28.0
			しるもの	けんちんじる	さといも あぶら	とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ				
			しゆさい	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ					
			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			

けんちん汁(じ)は、神奈川県(かながわけん)にある建長寺(けんちんじ)というお寺(てら)で700年(ねん)以上前(いじょうまえ)から食(た)べられている精進料理(しょうじんりょうり)で、このお寺(てら)が発祥(はつしやう)のともいわれています。けんちん汁(じ)には豆腐(とうふ)が入(はい)っていますが、これは当時(とうじ)の住職(じゅうしよく)が、修行僧(しゆぎやうそう)が落(お)とした豆腐(とうふ)を拾(ひろ)い集(あつ)めて洗(あら)い、汁(じ)の入(い)れたのが始(は)じまりというお話(わがし)はなしが残(のこ)っているそうです。

しゅんぶんの日



3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	624	25.6	20.0	85.4	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。ご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・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(えび・かに)の生息地(せいじ)で採取(とく)しています。
※魚(いし)には骨(ほね)が入(はい)っています。気を付けて食(た)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(た)べてください。

