



# 令和2年度 1月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			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・そた			
たべて応援(おうえん)第2弾!! 鹿児島県産の「かんぱち」をいただきます。									
12 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ななくさごはん	こめ		だいこん かぶ せり はくさい なすな ほとけのざ こぎょう	塩 しょうゆ 酒 こんぶだし			
	しゅさい	かんぱちのたつたあげ	あぶら かたくりこ	かんぱち	しょうが	しょうゆ			
	ふくさい	ごもくきんぴら	さとう あぶら こまあぶら	ちくわ	にんじん ごぼう	しょうゆ 塩		631	24.7
	デザート	しらたまぜんざい	しらたまだんご さとう	あずき					
13 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	だいこんのスパゲティ	スパゲティ さとう オリーブオイル	のり ツナ	こまつな だいこん	塩 こしょう しょうゆ みりん 酢			
	ふくさい	れんこんとひじきのサラダ	ごま マヨネーズ(卵不使用)	ひじき	れんこん きゅうり とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ		619	21.8
	デザート	いちごのマーブルケーキ	あぶら さとう こむぎこ いちごジャム	とうにゅう					
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく &しゅさい	プルコギどん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま こまあぶら はるさめ	ぎゅうにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ビーマン	しょうゆ 酒 豆板醤 こしょう			
	しるもの	いものこじる	さつまいも かたくりこ こむぎこ	とりにく	にんじん だいこん ねぎ	かつおだし にほしだし こんぶだし みりん 塩 しょうゆ		570	20.4
	デザート	いちご			いちご				
15 (金)	のみもの	やさいジュース			やさいかじゅう くだものかじゅう				
	しゅしょく	パエリア	こめ むぎ オリーブオイル	ベーコン いか あさり	マッシュルーム パプリカ いんげん にんにく たまねぎ	サフラン とりがらだし ワイン 塩 こしょう			
	しゅさい	ほたてのフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ほたて		中濃ソース 塩 こしょう ウスターソース		695	26.9
	ふくさい	ハムサラダ	さとう ごまあぶら	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	ワイン しょうゆ 酢 塩			
	しるもの	しろはなまめのシチュー★	オリーブオイル じゃがいも あぶら こむぎこ	しろはなまめ いんげんまめ とうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム	鳥ガラだし 塩 こしょう			
たべて応援(おうえん)第3弾!! 愛媛県産の「真鯛(まだい)」をいただきます。									
18 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	こくとうロールパン	こむぎこ こくとう あぶら			塩			
	しゅさい	アクアパッツア	オリーブオイル	たい あさり	にんにく たまねぎ セミドライトマト やさいジュース パセリ	塩 こしょう カレー粉		548	21.0
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	キャベツ きゅうり あかパプリカ きパプリカ たまねぎ	ワイン りんご酢 こしょう しょうゆ 塩			
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト	パインアップル みかん				
19 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ひじきコロッケ	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	ひじき こうやどうふ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 こしょう ナツメグ しょうゆ		691	24.7
	ふくさい	みずなのサラダ	あぶら さとう	あぶらあげ	みずな にんじん だいこん	しょうゆ 酢 塩			
	しるもの	なめのこのみそしる		とうふ みそ	なめこ ねぎ たまねぎ	かつおだし にほしだし こんぶだし			
20 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	メロのてりやき	さとう かたくりこ	メロ	しょうが	しょうゆ 酒 かつおだし			
	しゅさい	すきやきふうに	じゃがいも さとう	ぎゅうにく とうふ	こんにやく にんじん はくさい ねぎ	塩 しょうゆ		722	29.0
	ふくさい	かぶのあまずづけ	さとう		かぶ きゅうり	塩 しょうゆ 酢			
デザート	みかんとタルト	さとう こめこ あぶら みずあめ	とうにゅう	みかん					
21 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かれいのにつけ	さとう かたくりこ	かれい		しょうゆ 酒 かつおだし みりん		538	23.0
	ふくさい	おろしあえ	さとう ざつこくシリアル	かつおぶし	こまつな もやし にんじん だいこん	しょうゆ			
	しるもの	きりたんぼじる	きりたんぼ かたくりこ	とりにく	ごぼう しいたけ えのき しらす はくさい せり ねぎ	こんぶだし 鶏ガラだし 塩 しょうゆ			



# 令和2年度 1月分 よていこんだて表 (2)



戸田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			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・そのた			
22 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	23.2
	しゅしゅく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	マーボー豆腐	かたくりこ あぶら さとう こまあぶら	ぶたにく みそ だいず とうふ	たけのこ にんじん にんにく	しいたけ ねぎ しょうが 豆板醤 甜麺醤 酒 みりん しょうゆ 鶏ガラだし 塩			
	ふくさい	はくさいときゅうりのちゅうかあえ	さとう あぶら こまあぶら		はくさい きゅうり	塩 しょうゆ			
	デザート	ゆめオレンジ			ゆめオレンジ				

給食週間 (きゅうしょくしゅうかん) 給食の歴史を知り、日々食べられることに感謝をしましょう



25日は、全校児童から募集した、コロナ終息を願った「アマビエ」のイラストが「焼きのり」のパッケージに!!  
4年生児童のイラストが選ばれました。  
応募総数400枚! たくさんの応募ありがとうございました!



25 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	30.0
	しゅしゅく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さけのしおやき		さけ		酒 塩			
	ふくさい	だいずのいそに	こまあぶら さとう	だいず とりにく ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ 塩 かつおだし みりん			
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	かつおだし にほしだし こんぶだし しょうゆ 酒			
	そのた	アマビエやきのり		のり					
26 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				598	27.9
	しゅしゅく	コッペパン	こむぎこ さとう あぶら			塩			
	そのた	いちごジャム	いちごジャム						
	しゅさい	くじらのたつたあげ	さとう あぶら かたくりこ	くじら		ケチャップ ウスターソース			
	ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ (卵不使用) こま		キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ 酢			
	しるもの	やさいスープ	オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな もやし	塩 こしょう しょうゆ			

リクエスト給食の「しらたまポンチ」です! (たくさん食べてくれる2年1組からのリクエスト)

27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				634	18.6
	しゅしゅく & しゅさい	カレーライス	こめ むぎ こむぎこ あぶら はちみつ じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご トマト セロリ	塩 こしょう ベイリーフケチャップ 鶏ガラだし しょうゆ ウスターソース チャツネ ワイン カレー粉 ガラムマサラ			
	ふくさい	てづくりふくじんづけ	さとう		きゅうり だいこん れんこん にんじん しょうが	酢 みりん しょうゆ			
	デザート	しらたまフルーツポンチ	しらたまだんご さとう		パインアップル みかん おうとう	ワイン 塩			

リクエスト給食の「あげぱん」です! 今年のリクエストNo.1 (1-6, 2-2, 2-7, 3-1, 3-2, 4-1, 4-2, 4-4からきました!)

28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				659	20.1
	しゅしゅく	ココアあげパン	ツイストパン さとう あぶら ココア						
	ふくさい	ハニーサラダ	はちみつ あぶら		きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ	酢 塩 こしょう しょうゆ			
	しるもの	まめまめチャウダー	あぶら こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	とりにく だいず ひよこまめ とうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	鳥ガラだし 塩 こしょう ベイリーフ			
29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				592	21.5
	しゅしゅく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	だいこんとぶたにくのもの	あぶら さとう	ぶたにく	こんにゃく だいこん しょうが こまつな	酒 みりん しょうゆ かつおだし 塩			
	ふくさい	パリパリかいそうサラダ	ワンタンのかわ あぶら さとう こまあぶら こま	かいそうミックス	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢			
	デザート	ぼんかん			ぼんかん				

※ 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等のお問い合わせは、栄養教諭までご相談ください。  
※ 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。  
栄養事務室直通 TEL (048-444-1751)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	618	24.0	17.6	87.3	2.4
文部科学省基準	590	19~30	13~20	74~99	2.0