

令和3年1月分



よていこんだてひょう (小学校用)



★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

Table for 1/8 (金) with columns for date, spoon, milk, and ingredients. Includes energy and protein values (626 kcal, 29.1g protein).

11 (月) せいじんの日

Table for 12 (火) featuring 'せかいのりょうり ~ シンガポール ~' theme. Includes a note about the Singaporean chicken rice dish.

Table for 13 (水) with various menu items like '子どもパンスライス' and 'フィッシュポーション'.

Table for 14 (木) with menu items like 'ごはん', 'はっぼうさい', and 'にらまんじゅう②'.

Table for 15 (金) with menu items like 'ごはん', 'こうやどうふのごもくいため', and 'さんしょくあえ'. Includes a note about the day being 'ichigo no hi'.

Table for 18 (月) with menu items like 'ごはん', 'ぎゅうどん', and 'ほっけのいちやぼし'.

Table for 19 (火) with menu items like 'ごはん', 'チキンなんばん②', and 'ノンエッグタルタルソース'.

Table for 20 (水) with menu items like 'ごはん', 'さかなのころころあげ', and 'はくさいのあさづけ'.

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	しゅしょく 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)	
					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				
21 (木)		牛乳	しゅしょく	ゆでうどん	こむぎこ				塩	658	26.4
				にくうどん	さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ しめじ	かつお節 酒 みりん しょうゆ 塩			
			しゅさい	ごもくたまごやき	あぶら さとう	たまご ぶたにく ゼラチン こんぶ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	塩 魚介エキス しょうゆ かつお節だし			
			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				
22 (金)		みかん ジュース	しゅしょく	ごはん	こめ					684	23.3
			しゅさい	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 とうふ みそ	しいたけ たけのこ にら にんにく ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ			
			しゅさい	だいちナゲット②	あぶら でんぷん さとう	だいち	にんにく しょうが	しょうゆ 塩			
			ふくさい	じゃがいものソテー	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしょう)	ウィンナー	えだまめ とうもろこし	しょうゆ こしょう			

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん(24日~30日)

毎年(まいとし)1月(がつ)24日(か)~30日(にち)は全国(ぜんこく)学校給食(がっこうきゅうしょく)週間(しゅうかん)です。この週間は学校給食に携(たずさ)わっているたくさんの人々(ひとびと)に感謝(かんしゃ)するとともに、食(た)べることの楽(たの)しきや食(た)べものの大切(たいせつ)さを考(かんが)える週間です。

25 (月)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					680	26.3
				★ポークカレー	じゃがいも あぶら さとう カレールウ	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ			
			しゅさい	オムレツ	でんぷん さとう あぶら	たまご		塩 酢			
			ふくさい	ろくていサラダ	ごま ごまあぶら さとう	ちりめんじゃこ	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩			

第二次(だいにじ)世界大戦(せかいたいせん)後(ご)、主食(しゅしょく)がパン(ぱん)の給食(きゅうしょく)がほとんどのでしたが、昭和(しょうわ)50年(ねん)頃(ころ)からご飯(はん)を取(と)り入(い)れた給食(きゅうしょく)が始(は)じまり、今(いま)と同(おな)じょうなご飯(はん)中心(ちゅうしん)の給食(きゅうしょく)になりました。その頃(ころ)から、人気(にんき)の給食(きゅうしょく)といえばカレーライス(か)があげられます。

26 (火)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					597	23.5
			しゅさい	ハンバーグおろしソース	ぶたのあぶら さとう かたくりこ	とりにく ぶたにく だいち	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	塩 しょうゆ			
			ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり みかん	塩 こしょう 酢			
			しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ えのき	かつお節			

27 (水)		牛乳	しゅしょく	コッペパンスライス	こむぎこ あぶら さとう	スキムミルク		塩	666	24.8
			しゅさい	コロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ 塩		
				ポトルソース				ソース		
			ふくさい	ごぼうのみそドレッシング	ごま さとう ごまあぶら あぶら	みそ	ごぼう にんじん きゅうり	酢 しょうゆ		
			しるもの	クリームスープ	じゃがいも あぶら ベシャメルソース	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし エリンギ パセリ	塩 コンソメ こしょう		

日本(にほん)は第二次(だいにじ)世界大戦(せかいたいせん)で食料不足(しょくりょうふそく)になり、給食(きゅうしょく)の提供(ていきよう)ができなくなりました。戦後(せんご)、アメリカからの援助物資(えんじょぶつし)によって学校給食(がっこうきゅうしょく)が再開(さいかい)されました。当時(とうじ)はパンの種類(しゅるい)も少(すく)なく、コッペパン(か)食(しょく)パン(ぱん)しかなかったそうです。

28 (木)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					592	30.3
				こぎつねごはんのもと	さとう あぶら	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	カマスのあまみそやき	はちみつ	カマス みそ	しょうが にんにく				
			しるもの	すいとん	すいとん		しめじ にんじん だいこん ねぎ こまつな	かつお節 塩 しょうゆ			
			デザート	はるか(かんきつい)			はるか				

今日(きょう)のすいとんは昭和(しょうわ)時代(じだい)の戦時(せんじ)中(ちゅう)に食(た)べられていた給食(きゅうしょく)です。戦争(せんそう)が始(は)じると食(た)べることが不足(ふそく)するようになり、お米(こめ)の給食(きゅうしょく)を出(だ)すことが困難(こんなん)になっていきました。そこで、小麦粉(こむぎこ)を練(ね)って作(つく)ったすいとんをお米(こめ)のかわりとして食(た)べられていました。

29 (金)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					658	27.4
			しゅさい	あじフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ		塩			
				ポトルソース				ソース			
			ふくさい	まめもやしのナムル	ごまあぶら ごま		だいずもやし ほうれんそう にんじん	塩			
			しるもの	ちゃんこじる	ごまあぶら	とりだんご あぶらあげ	はくさい にんじん にら ごぼう えのき しょうが	かつお節 酒 塩 しょうゆ			
			そのた	あじつけのり	さとう	のり		みりん 昆布エキス 魚介エキス 唐辛子 しいたけエキス 塩			

今日(きょう)の海苔(のり)のパッケージには、給食(きゅうしょく)センターの給食(きゅうしょく)を食(た)べている学校(がっこう)の校章(こうしょう)が描(か)かれています。



1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	649	27.0	21.0	88	2.5

※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。コンタミネーションでも反応してしまう場合や、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・キウイ・いくらの使用はありません。

戸田市学校給食センター (TEL442-5065)