



令和2年度 2月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひ よび	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	ちやくをつく	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・その他			
リクエスト給食の「チャーシューメン」です！(リクエストクラス 1-2、2-3)									
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				693	26.0
	しゅしよく &しゅさい	チャーシューメン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら あぶら	なると やきふた	メンマ もやし とうもろこし ねぎ	鶏がらだし かつおだし にほしだし こんぶだし 塩 こしょう しょうゆ			
	しゅさい	てづくりぎょうざ	ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ふたにく	はくさい ねぎ にら しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース			
	ふくさい	ちゅうかふうあさづけ	さとう あぶら ごまあぶら		はくさい きゅうり	塩 しょうゆ			
	デザート	フルーツあんぱんプリン	さとう	とうにゅう	もも あんず りんご				
2 (火) ・ 節分	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				562	21.6
	しゅしよく	あなごちらし	こめ むぎ さとう	あなご のり	にんじん かんぴょう しいたけ こまつな	塩 しょうゆ みりん 酢			
	ふくさい	だいずとさつまいものかりんとう	さつまいも あぶら ごま さとう	だいず ちりめんじゃこ					
しるもの	いわしのつみれじる	かたくりこ	いわし みそ かまぼこ	ねぎ しょうが だいこん にんじん えのきだけ ねぎ はねぎ	かつおだし こんぶだし にほしだし しょうゆ 塩 酒 みりん				
3 (水) ・ 立春	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				634	27.3
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	かんこくふうすきやき	さとう あぶら	ふたにく とうふ	しらたき にんじん ねぎ えのきだけ はくさい にんにく しょうが りんご たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 豆板醤 鶏がらだし			
	ふくさい	ほうれんそうのナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし	塩 しょうゆ			
	デザート	いちご			いちご				
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				562	21.4
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	しせんどうふ	ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	ふたにく だいず とうふ	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ にんじん にら しいたけ	しょうゆ 豆板醤 鶏がらだし			
	ふくさい	ぴりからきゅうり	ごまあぶら ごま		きゅうり こんにゃく	しょうゆ 豆板醤 キムチのもと			
	しるもの	わかめスープ	はるさめ ごまあぶら ごま	わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	20.8
	しゅしよく	ちゃめし	こめ			しょうゆ 塩 酒 かつおだし			
	しゅさい	おでん	じゃがいも ちくわぶ	ちくわ こんぶ さつまあげ とうにゅうだんご	こんにゃく だいこん	かつおだし こんぶだし にほしだし しょうゆ 塩 酒 みりん			
	ふくさい	からしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ からしこ			
	デザート	はるか			はるか				
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				548	30.9
	しゅしよく	しそわかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ	えだまめ	ゆかり 塩			
	しゅさい	かんぱちのてりやき		かんぱち		しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	ちくぜんに	さとう	とりにく	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ いんげん	酒 しょうゆ 塩			
	しるもの	はくさいのみそしる		あぶらあげ みそ	はくさい えのきだけ ねぎ	かつおだし こんぶだし にほしだし			
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				701	30.2
	しゅしよく &しゅさい	ぶたのかくにどん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ふたにく	ねぎ しょうが だいこん チンゲンサイ	みりん しょうゆ			
	ふくさい	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	けんちんじる ★	さといも	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ	かつおだし こんぶだし にほしだし しょうゆ 塩			
	デザート	いよかん			いよかん				
リクエスト給食の「ハンバーガ」です！パンにサラダ、ハンバーグをはさんで食べてください。(リクエストクラス 4-5)									
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				680	30.2
	しゅしよく	まるパン	こむぎこ さとう あぶら			塩			
	しゅさい	てづくりハンバーグ	あぶら さとう パンこ かたくりこ オリーブオイル	ふたにく とうにゅう だいず	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム	ワイン しょうゆ 塩 オリーブオイル ケチャップ ウスターソース 鶏がらだし こしょう			
	ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢			
	しるもの	パンプキンシチュー ★	あぶら こむぎこ オリーブオイル	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが かぼちゃ パセリ	鶏がらだし ワイン 塩 こしょう			
11 (木)	建国記念日(けんこくきねんび)								



令和2年度 2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	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・そのた			
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				756	21.9
	しゅしよく	チキンライス	こめ むぎ オリーブオイル	とりにく ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマトジュース	塩 こしょう ケチャップ 鶏ガラだし			
	しゅさい	ハートのコロッケ	あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ	塩			
	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 とうもろこし はくさい パセリ	塩 鶏ガラだし こしょう しょうゆ			
	デザート	チョコレートブラウニー	こむぎこ さとう あぶら ココア バター	ぎゅうにゅう		パテラエッセンス ベーキングパウダー チョコレート			
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				664	21.2
	しゅしよく &しゅさい	きのこハヤシライス	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ オリーブオイル	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリンギ トマト マッシュルーム パセリ	ウスターソース 塩 こしょう ワイン デミグラスソース 鶏ガラだし しょうゆ ケチャップ			
	ふくさい	はなやさいのサラダ	さとう		ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	フルーツジュレ	さとう	アガー	みかん バインアップル もも ぶどうかじゅう				
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				655	36.2
	しゅしよく	ほうとうどん	うどん さとう かたくりこ	とりにく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ こまつな	かつおだし こんぶだし にぼしだし みりん しょうゆ			
	しゅさい	ささみてんぷら	こむぎこ あぶら	ささみ		塩 酒			
	ふくさい	いそかあえ		のり	こまつな にんじん もやし	かつおだし しょうゆ			
17 (水)	お弁当の日								
リクエスト給食の「ぎゅうどん」です！(リクエスト1-3, 1-5) 前回とお肉は違いますが、国産牛肉で作ります。									
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				656	28.7
	しゅしよく &しゅさい	ぎゅうどん	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにく	しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ しらたき	しょうゆ 酒			
	ふくさい	きりぼしだいこんのサラダ	さとう	ツナ	きりぼしだいこん にんじん こまつな とうもろこし	しょうゆ 酢			
	しるもの	かぶのみそしる		あぶらあげ みそ	かぶ ねぎ	かつおだし にぼしだし こんぶだし			
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				619	26.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぎんだらのさいきょうやき	さとう	ぎんだら みそ		酒			
	ふくさい	しらあえ	さとう ごま	とうふ	ほうれんそう にんじん こんにゃく	しょうゆ 塩			
	しるもの	みぞれしる	かたくりこ	とりにく	しょうが にんじん はくさい ねぎ しいたけ だいこん	かつおだし にぼしだし こんぶだし 塩 酒 しょうゆ			
デザート	ラフランスゼリー	みずあめ さとう		ラフランスかじゅう					
22 (月)	開校記念日								
23 (火)	天皇誕生日								
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				615	26.7
	しゅしよく &しゅさい	カレーサンド	コッパン こむぎこ あぶら オリーブオイル	ぶたにく だいす	セロリ にんにく しょうが たまねぎ	カレー粉 塩 こしょう ケチャップ チャツネ ウスターソース			
	ふくさい	コーンサラダ	マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ きゅうり とうもろこし	ケチャップ 塩 酢			
	しるもの	まだいのチャウダー	オリーブオイル こむぎこ あぶら じゃがいも	あさり たい ベーコン いんげんまめ とうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	鶏ガラだし 塩 ワイン こしょう ベイリーフ			
	デザート	りんごのムース	さとう あぶら みずあめ	とうにゅう ゼラチン	りんごかじゅう				
25 (木)	のみもの	りんごジュース			りんごかじゅう			649	23.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	プリかつ	こむぎこ あぶら パンこ	ぶり		塩 こしょう 中濃ソース			
	ふくさい	およこまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいす	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう			
	しるもの	ちゃんこスープ		ミートボール みそ	にんじん だいこん ねぎ はくさい こまつな しいたけ えのきたけ	かつおだし にぼしだし こんぶだし しょうゆ 酒			
26 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	34.0
	しゅしよく	ほたてしょうゆごはん	こめ	ほたて		しょうゆ 酒 塩 かつおだし			
	しゅさい	さけのしおこうじやき		さけ		しおこうじ			
	ふくさい	れんこんのきんぴら	さとう あぶら	ちくわ	にんじん れんこん	しょうゆ 塩 みりん かつおだし			
	しるもの	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	かつおだし にぼしだし こんぶだし			
	デザート	デコポン			デコポン				

※ 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	625	26.5	19	85.4	2.4
文部科学省基準	590	19~30	13~20	74~99	2.0