

# よていこんだてひょう (小学校用)



令和3年2月分

戸田市立学校給食センター

★しるしのこんだてには、かたぬきんにんじんがはいっています。

日曜日	はし	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 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 やさい・くだもの・きのこなど	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)	
2/1 (月)	箸	牛乳	しゅしょく	やしそば	やしそばめん あぶら	ぶたにく あおりの	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン	こしょう 塩 しょうゆ 中濃ソース ウスターソース	607	24.8	
			しゅさい	ウイナー②		ウイナー					
			ふくさい	ひじきのサラダ	ナムルドレッシング	ひじき だいず	とうもろこし にんじん				
			デザート	スイートポテト	さつまいも さとう あぶら みずあめ			みりん 塩			
2 (火)	箸	牛乳	<b>せつぶんこんだて</b>							610	24.3
			しゅしょく	ごはん	こめ						
			しゅさい	オニオンソースの とうふハンバーグ	あぶら かたくりこ さとう パンこ さとう でんぷん	とうふ とりにく ぶたにく	にんにく たまねぎ	しょうゆ コンソメ 塩			
			ふくさい	はくさいのあさづけ			はくさい にんじん しょうが	塩 かつおだし			
しるもの	いわしのつみれじる		いわしのつみれ かまぼこ みそ	しめじ だいこん にんじん ねぎ しょうが	かつお節 酒						
<p>毎年(まいとし)2月(がつ)3日(か)が節分(せつぶん)でしたが、今年(ことし)は2月2日が節分です。節分が2月2日になるのは124年(ねん)ぶりです。節分には、豆(まめ)まきや恵方巻(えほうまき)を食(た)べるなど、地域(ちいぎ)によって様々(さまざま)な風習(ふうしゅう)があります。どれも邪気(じゃぎ)を払(はら)い、福(ふく)を呼(よ)び込(こ)むという願(ねが)いが込められています。給食(きゅうしょく)では軒下(のきした)に飾(かざ)る柊(ひいらぎ)いわしにちなんで、いわしのつみれ汁(じる)を作(つく)りました。</p>											
3 (水)	箸	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				616	23.3	
			しゅさい	しろみぎかなのこうみあげ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	ねぎ しょうが	唐辛子 酢 しょうゆ			
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なると	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	こしょう 塩 中華スープ がらスープ しょうゆ			
			デザート	ぼんかん			ぼんかん				
4 (木)	箸	ぶどう ジュース	しゅしょく	ごはん	こめ				616	21.4	
			しゅさい	ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	にんじん しらたき しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ にんにく	酒 かつおだし しょうゆ			
			しゅさい	だしまきたまご	さとう コーンスターチ あぶら こむぎでんぷん	たまご		酢 しょうゆ 塩 かつお節エキス 昆布だし			
			ふくさい	きりぼしだいこんの あえもの	あぶら さとう	ツナ	きりぼしだいこん とうもろこし ほうれんそう	酢 しょうゆ 塩			
5 (金)	箸	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				612	24.6	
			しゅさい	とうふのピリからに	さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ にんにく ねぎ なら にんじん	しょうゆ 豆板醤 中華スープ			
			しゅさい	ししゃものカリカリあげ	あぶら じゃがいも コーンスターチ こめこ	ししゃも		塩			
			ふくさい	きょうなののりふうみあえ	ごまあぶら ごま さとう	とりにく のり	きょうな(みずな) もやし	酢 しょうゆ 塩			
8 (月)	箸	牛乳	しゅしょく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩	644	27.6	
			しゅさい	とりにくのからあげ②	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ			
			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)		にんじん きゅうり	こしょう 塩			
			しるもの	だいこんのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	だいこん こまつな えのき	かつお節			
9 (火)	箸	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				608	31.1	
			しゅさい	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ			
			しゅさい	カマスのさいきょうやき	さとう	カマス みそ		酒			
			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 もやし	しょうゆ			
10 (水)	箸	牛乳	<b>せかいのりょうり ~ベトナム~</b>							676	25.1
			しゅしょく	ごはん	こめ						
			しゅさい	ぶたにくの コチュジャンソース	あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	ぶたにく	にんにく ねぎ	コチュジャン 酒 しょうゆ みりん			
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふしよう) さとう		ごぼう にんじん とうもろこし	塩 しょうゆ しょうゆ 酢			
しるもの	フォーガー (こめこめんのスープ)	フォー (こめこめん) ごまあぶら	とりにく	にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし	中華スープ 酒 がらスープ 塩 しょうゆ しょうゆ						
<p>今月(こんげつ)の世界(せかい)の料理(りょうり)は、ベトナムのフォーガーです。フォーは、ベトナムで食(た)べられている米粉(こめこ)でできた麺(めん)のことです。あっさりとした鶏(とり)がらスープで野菜(やさい)と一緒に(いっしょ)に煮込(にこ)んでいただきます。</p>											
11 (木)	<b>けんこくきねんの日</b>										
12 (金)	箸	牛乳	しゅしょく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	667	24.0	
			しゅさい	サーモンフライ	こむぎこ パンこ コーンスターチ あぶら	さけ		塩			
			しゅさい	ボトルソース				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		プロッコリー カリフラワー				
			しるもの	ポトフ	じゃがいも	ウイナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩			
			デザート	チョコレートクレープ	さとう あぶら こめこ みずあめ	とうにゅう		ココアパウダー			

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	からだのちょうしをととのえる	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				
15 (月)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					652	25.0
			しゅさい	さばのみりんぼし	さとう	さば		みりん 酒 しょうゆ			
			ふくさい	せんぎりやさいの ねぎごまサラダ	ねぎごまドレッシング		きゅうり もやし にんじん				
			しるもの	とりだんごじる		にくだんご みそ	ごぼう ねぎ ごまつな だいこん にんじん しょうが	酒 みりん かつお節			
16 (火)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					705	32.3
			しゅさい	★チキンカレー	カレールウ あぶら さとう じゃがいも	とりにく だいず	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			
			ふくさい	てづくりヒレカツ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく		塩 こしょう			
			しるもの	だいこんのあさづけ	ごま		だいこん みずな	塩			
17 (水)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					592	21.2
			しゅさい	ふりかけ	さとう コーンスターチ	のり かつおぶし		塩 抹茶			
			ふくさい	じゃがいもの そぼろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ			
			しるもの	すましじる		とうふ かまぼこ わかめ	たけのこ ねぎ えのき	酒 塩 しょうゆ かつお節			
18 (木)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					587	25.5
			しゅさい	てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく		しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう			
			ふくさい	グリーンサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう			
			しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	とうもろこし にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが	こしょう 中華スープ しょうゆ 塩			
19 (金)		牛乳	しゅしょく	ゆでうどん	こむぎこ				塩	690	25.2
			しゅさい	なごやふうみそうどん		とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ しめじ ごぼう ねぎ ほうれんそう	みりん しょうゆ かつお節			
			ふくさい	れんこんのごまサラダ	すりごま ねりごま さとう		れんこん とうもろこし にんじん えだまめ	しょうゆ			
			しるもの	コロケ	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ ワイン			
22 (月)		牛乳	しゅしょく	ツイストパン	こむぎこ さとう あぶら	スキムミルク			塩	618	23.0
			しゅさい	スパニッシュオムレツ	じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	たまご とりにく	たまねぎ ほうれんそう	酢 塩 ワイン パイヨン こしょう			
			ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそう かんてん	とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢			
			しるもの	クリームスープ	ベシャメルソース マッシュポテト	ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たもぎたけ パセリ	こしょう コンソメ 塩			
23 (火)	てんのうたんじょう日										
24 (水)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					631	24.9
			しゅさい	にくだんごの あまずあんかけ②	パンこ さとう ごまあぶら あぶら	とりにく だいずこ	たまねぎ	しょうゆ 酢 チキンエキス 塩			
			ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 塩			
			しるもの	キムチチゲ	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ みそ	キムチ はくさい にんじん ねぎ たら にんにく えのき	コチュジャン 酒 しょうゆ			
25 (木)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					624	24.4
			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	じゃがいものいためもの	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ とうもろこし パセリ	塩 こしょう			
			しるもの	きのこのみそしる		みそ とうふ あぶらあげ	なめこ えのき だいこん ごまつな ねぎ	かつお節			
26 (金)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					696	24.4
			しゅさい	はくさいのちゅうかうまに	あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく うずらのたまご	たけのこ きくらげ にんじん たまねぎ はくさい しょうが	酒 中華スープ こしょう 塩 しょうゆ			
			しゅさい	とうふしゅうまい②	こむぎこ ぶたのあぶら さとう かたくりこ	とうふ ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	塩 しょうゆ こしょう			
			デザート	フルーツポンチ	さとう		りんごゼリー ナタデココ パイナップル みかん				



2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	636	25.1	20.6	87.6	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。  
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・イクラの使用はありません。

