



令和2年度 3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			
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	23.3
	しゅしよく	ほうれんそうとベーコンのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン のり	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう エリンギ にんにく えのき	塩 こしょう ワイン しょうゆ			
	しゅさい	ミートパイ	パイシート こむぎこ オリーブオイル	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし	塩 こしょう ペイリーフ ウスターソース			
	デザート	いちご			いちご				
リクエストこんだて あおのりポテトチップス [1年1組、1年4組、3年1組]									
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				686	20.4
	しゅしよく &しゅさい	チキンクリームライス	こめ オリーブオイル こむぎこ	とりにく とうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく	鶏ガラだし 塩 こしょう			
	しるもの	コンソメスープ	オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	塩 こしょう しょうゆ とりがらだし			
	デザート	あおのりポテトチップス	じゃがいも あぶら	あおのり		塩			
🌸 ももの節句献立 🌸									
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				630	25.9
	しゅしよく	ちらしずし	こめ さとう あぶら	とりにく こうやとうふ あぶらあげ のり	にんじん かんぴょう しいたけ さやえんどう	しょうゆ 塩 酒 酢 みりん かつおだし			
	ふくさい	なのはなのからしあえ	こま		もやし こまつな なのはな にんじん	からしこ しょうゆ			
	しるもの	うしおじる	はなふ	はまぐり	こまつな えのき ねぎ	塩 しょうゆ こんぶだし にほしだし かつおだし			
	デザート	さくらもち	こしあん もちこめ さとう			さくらのは			
4 (木)	のみもの	りんごのジュース			りんごかじゅう			663	18.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	てづくりカレーコロッケ	あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	ぶたにく だいす こうやとうふ	たまねぎ にんじん とうもろこし	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ 中濃ソース			
	ふくさい	ブロッコリーの ねぎしおあえ	こまあぶら		ブロッコリー ねぎ とうもろこし しょうが	塩			
	しるもの	はくさいのみそしる		あぶらあげ あおさ みそ	はくさい えのき ねぎ	かつおだし にほしだし こんぶだし			
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				619	31.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	サーモンのねぎソース	さとう こまあぶら あぶら	サーモン	しょうが ねぎ	しょうゆ 酢 酒 塩			
	ふくさい	パリパリかいそうサラダ	ワントンのかわ 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 塩			
	しるもの	けんちんじる	さといも	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	かつおだし にほしだし こんぶだし 塩 しょうゆ 酒			
	デザート	りんごのゼリー	みずあめ さとう		りんご				
リクエストこんだて まっちゃんあげパン! [2年5組]									
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				680	24.6
	しゅしよく	まっちゃんあげパン	ツイストパン あぶら さとう	うくいずきなこ		まっちゃん			
	ふくさい	ジャーマンポテトサラダ	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	キャベツ ねぎ にんじん	塩 こしょう しょうゆ とりがらだし			
	しるもの	チキンのにこみスープ ★	オリーブオイル じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな セロリ	塩 こしょう しょうゆ ペイリーフ 鶏ガラだし			
	デザート	きよみオレンジ			きよみオレンジ				
リクエストこんだて きんめだいのにつけ! [4年3組]									
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				582	28.1
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	きんめだいのにつけ	さとう かたくりこ	きんめだい		しょうゆ みりん 酒 かつおだし			
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	さとう こま		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	いなかじる	あぶら じゃがいも	とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	かつおだし こんぶだし にほしだし			
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				620	20.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	てづくりしゅうまい	しゅうまいのかわ こまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいす	たまねぎ しいたけ	塩 こしょう しょうゆ			
	ふくさい	ちゅうかふうあさづけ	あぶら こまあぶら さとう		はくさい きゅうり	塩 しょうゆ			
	しるもの	わかめスープ	こまあぶら	わかめ とりにく	にんじん ねぎ たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし			
	デザート	いちごのカップデザート	さとう みずあめ	とうにゅう ゼラチン	いちご				



令和2年度 3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 (kcal)	たんぱく質 (g)
			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			
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				605	22.9
	しゅしよく	ピラフ	こめ むぎ オリーブオイル	ソーセージ	たまねぎ にんじん とうもろこし ヒーマン	とりがらだし 塩 こしょう			
	しゅさい	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト		塩 こしょう カレー粉 ケチャップ ウスターソース			
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも さとう マヨネーズ(卵不使用)		にんじん きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう			
	しるもの	ベーコンとキャベツのスープ	オリーブオイル	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	鳥がらだし 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	れいとうピーチ	さとう		おうとう				
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				710	26.2
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ホイコーロー	あぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ヒーマン あかバブリカ	塩 こしょう 甜麺醤 豆板醤 酒 みりん しょうゆ			
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると	しょうが にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ 酒			
	デザート	キャラメルポテト	さつまいも さとう バター あぶら						
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				691	26.5
	しゅしよく	ガーリックライス	こめ むぎ オリーブオイル	ベーコン	にんにく たまねぎ パセリ	塩 鶏がらだし ワイン こしょう しょうゆ			
	しゅさい	からあげ	あぶら こむぎこ かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒			
	しるもの	ポトフ	オリーブオイル じゃがいも	ぶたにく	セロリ にんにく にんじん たまねぎ だいこん パセリ マッシュルーム キャベツ	豚骨がらだし 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	ぎゅうにゅうかん	さとう タビオカ なまクリーム	ぎゅうにゅう かんてん	みかん				
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	25.1
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ひらすのさいきょうやき	さとう	ひらす みそ		みりん 酒 しょうゆ			
	ふくさい	ちくさあえ	さとう		キャベツ もやし ごまつな	しょうゆ 塩 酢 からし粉 かつおだし			
	しるもの	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん ねぎ にんじん こんにゃく	かつおだし こんぶだし にほしだし 酒 しょうゆ			
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				660	21.5
	しゅしよく &しゅさい	タンメン	ちゅうかめん あぶら	なると ぶたにく	もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ししいたけ とうもろこし	とりがらだし こんぶだし にほしだし 塩 酒 しょうゆ こしょう			
	しゅさい	てづくりはるまき	はるまきのかわ あぶら こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ だけのこ もやし しいたけ いら	しょうゆ 酒 塩 オイスターソース みりん こしょう			
	ふくさい	ぴりからきゅうり	ごま ごまあぶら		きゅうり こんにゃく	豆板醤 塩 しょうゆ キムチのもと			
	デザート	はちみつレモンゼリー	さとう はちみつ みずあめ		レモン				
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				688	29.2
	しゅしよく	たいめし	こめ	たい		酒 塩 かつおだし しょうゆ			
	しゅさい	きすのてんぷら	こむぎこ あぶら	きす		塩			
	ふくさい	わかめときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり	酢 塩 かつおだし			
	しるもの	よしのじる ★	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん ごまつな ねぎ ししいたけ しょうが	かつおだし こんぶだし にほしだし 塩 しょうゆ 酒			
	デザート	おいおいケーキ	さとう あぶら こめこ みずあめ	とうにゅう	いちご				
19 (金)	さいごのリクエストこんだて サワーポンチ♥〔2年6組、3年4組〕								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				720	23.0
	しゅしよく &しゅさい	はるやさいのカレー ★	こめ むぎ あぶら こむぎこ はちみつ じゃがいも	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ セロリ パセリ トマト りんご	こしょう ベイリーフ ワイン ウスターソース 中濃ソース しょうゆ ケチャップ カレー粉 鶏がらだし 塩 ガラマサラ チャツネ			
	ふくさい	カリカリベーコンサラダ	オリーブオイル さとう あぶら	ベーコン	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう			
デザート	サワーポンチ	さとう	かんてん	おうとう バインアップル みかん ぶどうかじゅう	ワイン りんご酢 塩				

※ 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	651	24.9	21	85.4	2.4
文部科学省基準	590	19~30	13~20	74~99	2.0

今年も1年間ありがとうございました

