



令和5年度 4月よていこんだてひょう

①

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
♪進級おめでとうございます♪お祝いにさくらゼリーが登場します。新しいクラス、新しい友達との給食を楽しみましょう。								
14 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			635	24.6
	しゅしょく	★すめし	こめ さとう			酢 塩		
		★こぎつねすし	さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん	塩 酒 醤油 鰹だし		
	しゅさい	★しんじゃがのそぼろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	とりにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 塩 醤油 鰹だし みりん		
	しるもの	しんたまねぎのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ こまつな	塩 みりん 鰹だし		
デザート	さくらゼリー	(さとう みずあめ)		(さくらんぼかじゅう レモンかじゅう)				
✿入学おめでとうございます✿1年生は今日から給食が始まります。もりもり食べて大きくなろうね。お祝いデザートが登場します。								
17 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			668	23.0
	しゅしょく	★ツイストパン	(こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用))			(塩)		
	しゅさい	★♥チキンピーンズ	あぶら じゃがいも さとう	ベーコン とりにく しろいんげんまめ きんときまめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	ケチャップ ソース 塩 こしょう 鶏がらだし		
	ふくさい	ごまネーズサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用) ごま		キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	酢 醤油		
	デザート	おいおいデザート	(あぶら さとう こめ みずあめ)	(とうにゅう だいす)	(いちごかじゅう)	(醤油)		
18 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			546	25.7
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく		酒 醤油 みりん		
	ふくさい	おかかあえ		かつおぶし	キャベツ もやし こまつな にんじん	醤油 鰹だし		
	しるもの	わかめのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん ねぎ	鰹だし		
19 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			541	22.5
	しゅしょく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
		★マーボーとうふどん	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ふたにく とうふ みそ	しいたけ たけのこ にんにく しょうが ねぎ なら	塩 こしょう 醤油 酒 豆板醤 甜麺醤		
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごま		きゅうり	塩 酢の素		
	しるもの	★トックスープ	トック あぶら	とりにく	たけのこ にんじん ねぎ ほうれんそう きくらげ	塩 こしょう 醤油 鶏がらだし		
20 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			582	26.1
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	さけのみそマヨやき	マヨネーズ(卵不使用) ごま	さけ みそ		酒 塩		
	ふくさい	おひたし	さとう		えのきたけ こまつな にんじん もやし	醤油 鰹だし		
	しるもの	★けんちんじる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	鰹だし 塩 醤油		

→21日以降は裏面へ



はい しょうず 配ぜんを上手にしよう

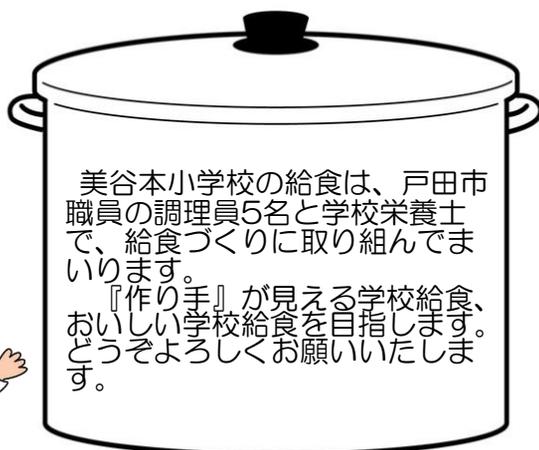


いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を増い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。





令和5年度 4月よていこんだてひょう

②

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
おめでとう♪4月うまれ◆美谷本っ子 パースデイパーティー🍰								
21 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			609	17.7
	しゅしよく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
		★♥チキンカレー	じゃがいも あぶら こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	バター 小麦 醤油 ケチャップ 加粉 ソース 塩 こしょう 鶏がらだし		
	ふくさい	★コーンサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	酢 こしょう 醤油 塩		
しるもの	フルーツポンチ	(はちみつ) さとう		(ぶどうかじゅう レモンかじゅう) みかん パイン ナタデココ	小麦 塩			
24 (月)	のみもの	りんごジュース			(りんごかじゅう)		540	19.6
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★ぶたにくのねぎみそやき	さとう	ぶたにく みそ	ねぎ	醤油 酒 みりん		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	醤油		
	しるもの	いなかじる		とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しめじ だいこん	鰹だし 醤油 塩		
25 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	22.5
	しゅしよく	いちごマーブルパン	(こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用))	(スキムミルク れんにゅう)	(いちご)	(塩 イースト)		
	しゅさい	やさいたっぷりポトフ	じゃがいも あぶら	とりにく ベーコン	かぶ セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	塩 こしょう バター 鶏がらだし		
	ふくさい	ひじきのマリネ	あぶら さとう	ひじき ハム	きゅうり だいこん にんじん	酢 塩		
	デザート	セミノール			セミノール			
26 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			545	23.6
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	さわらのたつたあげ	(かたくりこ こめ)	(さわら)	(しょうが)	(醤油 みりん)		
	ふくさい	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酒		
	しるもの	★ぐだくさんみそしる	じゃがいも あぶら	とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ だいこん	鰹だし		
27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			545	17.5
	しゅしよく	★アスパラピラフ	こめ マーガリン(乳不使用) あぶら	とりにく えび	たまねぎ アスパラガス	小麦 塩 こしょう コソメ		
	ふくさい	★カリカリベーコンのプロッコリーサラダ	あぶら さとう	ベーコン	プロッコリー きゅうり にんじん	酢 塩 醤油		
	しるもの	★♥ミネストローネ	じゃがいも あぶら さとう	ソーセージ	にんじん たまねぎ セロリー トマト とうもろこし ピーマン	鶏がらだし 塩 こしょう		
	デザート	ひゅうがなつゼリー	(さとう)		(ひゅうがなつかじゅう)			
28(金)	給食はありません							



※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ので、ご了承下さい。
 ※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。
 ※()で書かれている食材は、加工食品に含まれている食品です。
 ※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、
 学校栄養士(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談下さい。
 ※★よくかんで栄養吸収!!★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。
 ●献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。
 当たった人はいいことあるかも・・・

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	582	22.3	21.2	77.1	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2g未満

★おしらせとおねがい★

※給食着について
 ★給食の白衣を、家庭に持ち帰りましたら、洗濯、アイロンをかけてから学校に持たせてください。ほころびがありましたら、繕っていただけると助かります。1・2年生はMy給食着です。清潔な状態で給食を食べられるようにご配慮ください。
 ※給食セット(4点セット)
 ★『ナフキン』『マスク』『歯ブラシ』『コップ』には、記名をして毎日持たせてください。

給食の約束

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

あいさつをきちんとする

決められた時間内に食べ終える

食器は大切に使う