



令和6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			
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			526	22.5
	しゅしよく&しゅさい	★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 にんじん アスパラガス	ウイ塩 こしょう コツナ		
	ふくさい	★ブロッコリーサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー きゅうり にんじん	酢 塩 醤油		
	しるもの	★ABCスープ	あぶら マカロニ	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ にんにく パセリ	鶏がらだし 塩 こしょう		
『入学・進級』おめでとうございます。1～4年生は今日から 給食はじまります!								
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			683	23.8
	しゅしよく	★こくとうロール	(むぎこ こくとう マーガリン(乳不使用))			(塩 イースト)		
	しゅさい	★チキンピーズ	あぶら ジャがいも さとう	ベーコン とりにく きんときまめ しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	グチャブピューレソース 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	さいたまけんさんいちごのゼリー	さとう		いちごピューレ こんにやく クランベリーかじゅう			
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			580	26.1
	しゅしよく	★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		えのきだけ 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	さといも 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		
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			566	27.3
	しゅしよく	★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		ちくわ 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		
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	23.2
	しゅしよく&しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
	しゅさい	★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	ぶたにく 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	オイスターソース塩こしょう 醤油 酒 豆板醤 甜麺醤		
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		きゅうり もやし にんじん	酢 辛子粉 醤油 塩		
	しるもの	★トックスープ	トック あぶら	とりにく	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		
おめでとう♪4月うまれ ◆美谷本っ子 パースティパーティー🎂								
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			628	19.1
	しゅしよく&しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
	しゅさい	★♥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	バイル・ウイ 醤油 グチャブ ガー粉 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		
	デザート	フルーツポンチ	(はちみつ) さとう		(ぶどう・レモン・いちごかじゅう)	ウイ 塩		
				みかん パイン アロエ				

→22日以降は裏面へ

今月の目標

はい しょうず
配ぜんを上手にしよう



美谷本小学校の給食は、戸田市職員の調理員と学校栄養士で給食作りに取り組んでまいります。『作り手』が見える・おいしい学校給食を目指します。

どうぞよろしくお願いいたします。



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培い、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6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			
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			621	26
	しゅしよく& しゅさい	★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		
	ふくさい	★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	だいこんのみそしる		とうふ わかめ みそ	だいこん こまつな	鰹だし			
23 (火)	のみもの	りんごジュース			(りんごかじゅう)		524	20.7
	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			
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			665	28.9
	しゅしよく	★やきカレーパン	(こむぎこ さとう マーガリン(乳なし)) あぶら パンこ さとう	とりにく だいす	にんにく しょうが たまねぎ パセリ	塩 こしょう 醤油 カレー粉 ナツメグ ソース		
	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	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	塩 こしょう ワイン パセリ 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 チキンハム	きゅうり だいこん にんじん	酢 塩		
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			545	23.8
	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)	(さわら)	(しょうが)	(醤油 みりん 酒) ソース		
	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			
26(金)	給食はありません							
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			572	20.5
	しゅしよく	★あおなのチャーハン	こめ オリーブオイル あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん セロリー こまつな	塩 こしょう ベイリーフ 醤油 ツナ 鶏がらだし		
	ふくさい	★パリパリサラダ	じゃがいも あぶら さとう	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 醤油 こしょう		
	しるもの	★とうにゅうシチュー	あぶら さとう こむぎこ マーガリン(乳不使用)	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし チンゲンサイ	鶏がらだし 塩 こしょう コンソメ		
	デザート	れいとうみかん			みかん			

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	591	23.9	21.7	78.4	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2g未満

※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・・・



★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、洗濯し、アイロンをかけてから学校に持たせてください。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。

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

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終える

食器は大切に使う