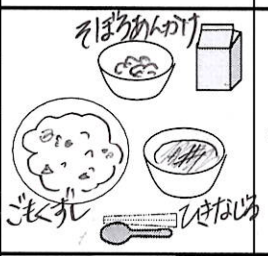
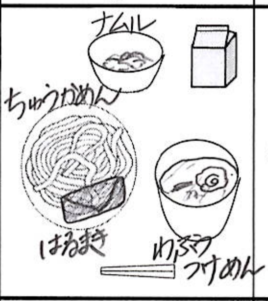
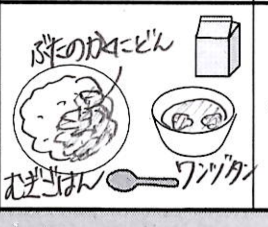
令和6年　4月分　よていこんだて表（1）

戸田市立戸田第二小学校

日 曜日	料理の 種類	献立名	食品名 熱や力になる	血や肉を作る	体の調子を整える	調味料他	もりつけず	エネルギー （キロカロリー）	たんぱくしつ （グラム）
11 （木）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				586	23.1
	しゅしょく	ごもくずし	こめ　さとう	あぶらあげ　こうやどうふ	ごぼう　にんじん　しいたけ かんぴょう	鰹昆布だし　酢　塩　酒 みりん　しょうゆ			
	しゅさい	しんじゃがいもの そぼろあんかけ	じゃがいも　あぶら さとう　かたくりこ	とりにく	しょうが　たまねぎ　にんじん さやえんどう	鰹昆布だし　酒　みそ しょうゆ　みりん　塩			
	しるもの	ひきなじる	あぶら	とりにく　あぶらあげ	ごぼう　にんじん　もやし はくさい　こまつな	鰹だし　酒　塩 しょうゆ			
12 （金）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				544	21.7
	しゅしょく &しるもの	ちゅうかめん	（こむぎこ　あぶら）			（塩）			
		わふうつけめん	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく　やきぶた なると	メンマ　チンゲンサイ　しょうが もやし　ながねぎ　にんにく	鰹豚骨昆布だし　塩 しょうゆ　ベイリーフ こしょう			
	しゅさい	はるまき	（こむぎこ　はるさめ さとう　こめこ）あぶら	（ぶたにく）	（にんにく　たまねぎ キャベツ　しいたけ）	（しょうゆ　塩）			
	ふくさい	こまつなともやしのナムル	さとう　ごま　ごまあぶら		こまつな　もやし　にんにく しょうが	しょうゆ　一味唐辛子			
15 （月）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	22.5
	しゅしょく &しゅさい	むぎごはん	こめ　むぎ						
		ぶたのかくにどん	さとう　ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	だいこん　ながねぎ　にんにく しょうが	みりん　しょうゆ			
	しるもの	ワンヅタン		（とりにく）	しょうが　たけのこ　にんじん しいたけ　ながねぎ　はくさい	鶏ガラだし　しょうゆ みりん　塩			
16 （火）		**１年生の給食が始まります！**							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				621	19.3
	しゅしょく	まるパン	（こむぎこ　さとう）			（塩）			
	しゅさい	コロッケ	（じゃがいも　さとう パンこ）あぶら		（たまねぎ）	（塩　しょうゆ ワイン）			
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう　マヨネーズ あぶら		きゅうり　キャベツ とうもろこし	りんご酢　塩　こしょう			
	しるもの	コーンチャウダー　★	じゃがいも　あぶら ソイバター　こむぎこ	とりにく　とうにゅう	にんじん　たまねぎ　パセリ とうもろこし	鶏ガラだし　塩 こしょう　ワイン			
		１年生のみなさん、いよいよ給食がスタートします。戸二小の給食は、学校にある給食室で作っています。調理員さんたちがみんなが元気に学校生活を送ることができるようにたっぷりの愛情をこめています。毎日の給食を楽しみにしていてくださいね♪							
17 （水）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				615	27.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのカレーたつたあげ	（かたくりこ）あぶら	（さば）	（しょうが）	（しょうゆ　酒　みりん カレー粉）			
	ふくさい	かいそうサラダ	あぶら　ごま　ごまあぶら さとう	かいそう	とうもろこし　きゅうり	酢　辛子粉　しょうゆ			
	しるもの	はるやさいのみそしる		なまあげ	キャベツ　さやいげん　たまねぎ	鰹だし　みそ			
18 （木）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				562	26.6
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	わふうミートローフ	パンこ　さとう	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しそのは	塩　こしょう　みそ しょうゆ　酒　みりん			
	ふくさい	こまつなのからしあえ	さとう		こまつな　にんじん　もやし	からしこ　しょうゆ			
	しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく　あぶらあげ	ごぼう　にんじん　たけのこ だいこん　ながねぎ	鰹昆布だし　酒　塩 しょうゆ　こしょう			
19 （金）		**入学・進級お祝い献立**							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	23.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あかうおのねぎしおやき	（ごまあぶら）	（あかうお）	（ながねぎ　にんにく　しょうが レモンかじゅう）	（こしょう）			
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ　きゅうり　にんじん	しょうゆ			
	しるもの	すましじる	かたくりこ	なると	だいこん　にんじん　こまつな ながねぎ　えのきたけ	鰹だし　しょうゆ　塩 みりん			
	デザート	おいわいクレープ	（こめこ　さとう）		（オレンジ）				

◆　食物アレルギー対応のため、マーガリン（乳不使用）、マヨネーズ（卵不使用）を使用しています。
※　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。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、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。

ラッキーメニューのひ　⇒　★　がついてるこんだてには、ほしがたにんじんか、ちがうかたち（ハートやおはなもあるよ）のにんじんがはいってるかも！
にんじんいがいのやさいもあるかも？！みんなさがしてね！はいってたひとは、なにかいいことあるかもしれませんね♪

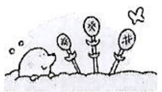
＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　戸二小　給食室の紹介　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

戸二小の給食室は学校内にあります。調理員9名と栄養教諭が、戸二っ子と教職員あわせて約1000人分の給食を作っています。オープンキッチンから調理している様子を見ることができます。休み時間に見に来てくださいね♪

「安心・安全でおいしい給食」を作るよう、衛生面に注意しながら調理を行っています。

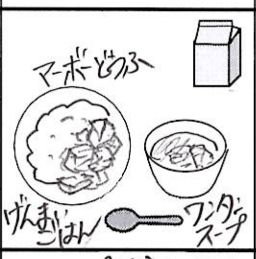
☆★☆★☆★☆★★☆★☆★給食のこだわり★☆★★☆★☆★★☆★★☆

・料理に合わせて出汁取りをしています。
（かつお節、昆布、煮干し、鶏ガラ、豚骨を使っています。）
・季節に合わせた食材、献立、日本の伝統的な食文化にちなんだ献立を提供していきます。



令和6年　4月分　よていこんだて表（2）

戸田市立戸田第二小学校

日 曜日	料理の種類	献立名	食品名 熱や力になる	 血や肉を作る	 体の調子を整える	 調味料他	もりつけず	エネルギー （キロカロリー）	たんぱくしつ （グラム）
22 （月）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				602	27.7
	しゅしょく &しゅさい	げんまいごはん	こめ　げんまい						
		マーボーどうふ	あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら	ぶたにく　とうふ	たけのこ　にんにく　しょうが ほししいたけ　にんじん ながねぎ	塩　こしょう　豆板醤 甜面醤　オイスターソース　酒 しょうゆ　みそ			
	しるもの	ワンタンスープ	（こむぎこ　さとう） あぶら　ごまあぶら	とりにく　なると （ぶたにく）	にんじん　はくさい　ながねぎ チンゲンサイ　（しょうが）	鶏ガラだし　塩 こしょう　しょうゆ			
23 （火）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	27.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チキンのみそやき	さとう　ごまあぶら	とりにく		みそ　しょうゆ			
	ふくさい	きりぼしだいこんの さっぱりあえ		ツナ	きりぼしだいこん　にんじん きゅうり	しょうゆ　酢　酒			
	しるもの	やさいたっぷり わふうスープ		かまぼこ　とうふ	たまねぎ　にんじん　はくさい ごぼう　しょうが　こまつな	鰹昆布だし　しょうゆ みりん　塩			
24 （水）	のみもの	りんごジュース			りんごジュース			556	19.6
	しゅしょく	ツイストパン	（こむぎこ　さとう）			（塩）			
	しゅさい	ポークビーンズ	オリーブオイル　さとう	ぶたにく　だいず	にんにく　たまねぎ　にんじん セロリ　トマト　パセリ	豚骨だし　ベイリーフ オリーブオイル　ケチャップ　ワイン トマトピューレ　しょうゆ ソース　オールスパイス　パプリカ粉			
	ふくさい	フレンチサラダ	じゃがいも　あぶら さとう		にんじん　キャベツ　きゅうり	塩　酢　こしょう しょうゆ			
25 （木）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				530	18.6
	しゅしょく	たけのこごはん	こめ　さとう	とりにく	たけのこ　にんじん さやえんどう	鰹昆布だし　しょうゆ みりん　塩　酒			
	しるもの	いもだんごじる	（じゃがいも）	とりにく　あぶらあげ	にんじん　キャベツ ながねぎ	鰹昆布だし　塩　みりん しょうゆ			
	デザート	はるのフルーツゼリー	（はちみつ　さとう）	（かんてん）	みかん　りんご （レモンかじゅう）				
26 （金）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				591	26.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらのげんきソース	（かたくりこ）あぶら ごまあぶら　さとう	（たら）だいず	しょうが　にんにく　にら	しょうゆ　豆板醤　酢			
	ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら　さとう		こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ　酢　塩			
	しるもの	いなかじる	じゃがいも　あぶら	なまあげ	ごぼう　にんじん　しめじ ながねぎ	煮干しだし　みそ			
30 （月）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				578	19.5
	しゅしょく &しゅさい	げんまいごはん	こめ　げんまい						
		チキンカレー　★	じゃがいも　あぶら こむぎこ　ソイバター	とりにく	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　トマト	鶏ガラだし　カレー粉 こしょう　ベイリーフ　ソース ケチャップ　アップルソース　ワイン しょうゆ　塩			
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう　あぶら マヨネーズ		きゅうり　キャベツ とうもろこし	りんご酢　塩　こしょう			
	くだもの	きよみオレンジ			きよみオレンジ				

1ヶ月の栄養価	栄養価	エネルギー（ｋｃａｌ）	たんぱく質（ｇ）	脂　質（ｇ）	炭水化物（ｇ）	食塩相当量（ｇ）
	平均値	577	23.4	20.8	76.3	2.2
	基準値	650	２１～３３	１４～２２	８０～１１０	2.0

目指せ！給食マスター

新しい学年がはじまり、給食もスタートします！
食事は成長や健康のためにエネルギーや栄養をとるだけでなく、家族や友人と食事をすることで、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする役割もあります。そこで大切になるのが「**食事のマナー**」です。一緒に食事をする人が気持ちよく食べることができるように、意識できると素敵ですね！

◇◆お知らせ◆◇

昨年度より、給食の予定献立表は「Home&School」での配信を行っております。１年生は登録期間として、4・5月は紙でも配布をさせていただきます。
予定献立表を紙で希望される方は新校舎２階の配膳室前にあるボックスより、お取りください。

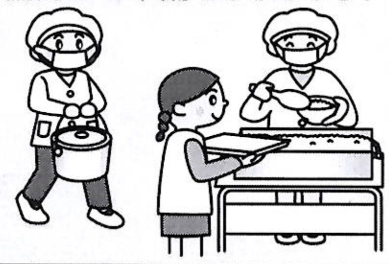
給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。

手をきれいに洗いましょう。

給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。

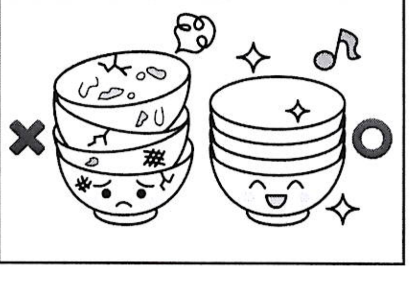
協力して準備をしましょう。



全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。

姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。

食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

時間内に食べ終わるようにしましょう。

食器は大切に扱いましょう。