



令和6年 4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	しょくひんめい				もりつけ みほん (キロカロリー)	たんぱくしつ (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			
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				610	24.1
	しゅしょく	こぎつねずし	こめ さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげのり	にんじん ほうれんそう しいたけ	酢 醤油 酒 みりん 塩			
	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 かたくりこ さとう	とりにく みそ	たまねぎ にんじん きぬさや しょうが	醤油 酒 みりん 塩			
	しるもの	みそしる		みそ	たまねぎ こまつな もやし	煮干しだし			
※ 今日から新しい学年・新しい友達との給食がスタートします。今年もみなさんに安全でおいしい給食を届けられるよう、給食室みなでがんばっていきます。									
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				623	23.3
	しゅしょく & しゅさい	スパゲティミートソース	スパゲティ(こむぎこ) こむぎこ オリーブオイル あぶら パター(乳なし) さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマトピューレ グリンピース	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 醤油 塩 こしょう			
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	酢 塩 辛子粉			
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				550	22.0
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	マーボードウフ	かたくりこ あぶら さとう こまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	ねぎ だけこのにんじん しょうが しいたけ	テンメシジャン 醤油 酒 みりん トウバンジャン 塩 鶏ガラだし			
	ふくさい	ピリからぎゅうり	いりごま こまあぶら		きゅうり こんにやく	キムチの素 醤油 塩			
	デザート	アップルパイ	こむぎこ マーガリン さとう		りんご缶				
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				586	20.6
	しゅしょく	こくとうパン	こむぎこ さとう マーガリン(乳なし) ショートニング			イースト 塩			
	しゅさい	はるキャベツのシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら パター(乳なし)	とうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	塩 こしょう 鶏ガラだし			
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	オリーブオイル さとう		ブロッコリー とうもろこし きゅうり たまねぎ	酢 塩 こしょう			
	デザート	ぶどうゼリー	さとう	かんてん アガー	ぶどうジュース				
※ 1年生もいよいよ給食が始まりました。初めての小学校での給食を楽しみな人、ドキドキ緊張している人もいます。少しずつ慣れていきましょう。									
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	25.4
	しゅしょく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩			
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒			
	ふくさい	いそかあえ		のり	もやし こまつな にんじん	醤油 煮干しだし			
	しるもの	みそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ	煮干しだし			
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				577	18.0
	しゅしょく & しゅさい	ポークカレーライス	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら パター(乳なし) はちみつ	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマトピューレ	ケチャップ ワイン チャツネ 醤油 ウスターソース 中濃ソース カレー粉 塩 ガラムマサラ ペイリーフ 鶏ガラだし			
	ふくさい	コーンサラダ	さとう あぶら		キャベツ とうもろこし きゅうり	醤油 酢			
デザート	フルーツポンチ	さとう		もも缶 バイン缶 ぶどうゼリー いちごゼリー	ワイン 塩				
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				605	28.2
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	アジフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ		醤油 塩 こしょう			
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	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	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにやく	醤油 みりん 煮干しだし			

※ 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。
 ※ 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御了承ください。



1年生のみなさん、入学おめでとうございます！
2～6年生のみなさん、進級おめでとうございます！！

4月から、新しい教室で、新しいお友達や先生といっしょに、いよいよ新学期がスタートしましたね。小学校6年間は、一生の中で、一番成長する時期です。体が大きくなるためにも、そして心も健やかに育つためにも、食事をしっかり食べることが、とても大切です。給食室では、みなさんの給食時間が、おいしく楽しくなるように一生懸命、給食を作ります。たくさん食べてくださいね！

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②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。</p>	<p>③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。</p>	<p>④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。</p>
<p>⑤食生活が食にかか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。</p>	<p>⑥我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。</p>	<p>⑦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。</p>	



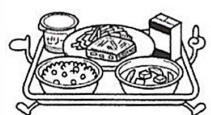
令和6年 4月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	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 (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやくをつくる	からだのちやしをととのえる	ちようみりよう・そのた			
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	25.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	デミグラスハンバーグ	パンこ オリーブオイル さとう かたくりこ	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム	デミグラスソース ケチャップ ワイン ウスターソース 醤油 塩 こしょう			
	ふくさい	かきりポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) さとう		きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう			
	しるもの	わかめとコーンのスープ	かたくりこ	とうふ わかめ	たまねぎ とうもろこし ねぎ えのき	醤油 塩 こしょう			
23 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				553	28.9
	しゅしよく	たけのこごはん	こめ むぎ あぶら	とりにく	たけのこ にんじん きぬさや	醤油 酒 塩 酢 だし 昆布だし			
	しゅさい	かつおのいそべあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	かつお あおのり	しょうが	醤油 酒 塩 酢 だし 昆布だし			
	ふくさい	こまつなのからしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	醤油 辛子粉			
	しるもの	にくだんごじる	でんぷん さとう	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 こしょう 酢 だし 昆布だし			
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				553	20.6
	しゅしよく	ガーリックフランス	こむぎこ さとう マーガリン(卵なし) ショートニング オリーブオイル		にんにく パセリ	イースト 塩			
	しゅさい	にこみチキンスープ	じゃがいも オリーブオイル	とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリ しょうが にんにく	醤油 塩 こしょう ベイリーフ 鶏ガラだし			
	ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ		キャベツ にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう			
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				613	25.2
	しゅしよく & しゅさい	ブルコギどん	こめ むぎ さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ もやし ピーマン たら ねぎ にんにく	醤油 酒 コチュジャン 塩 こしょう			
	しるもの	トックスープ	トック	とりにく わかめ	ねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	醤油 塩 こしょう 鶏ガラだし			
	デザート	ハニーアップルケーキ	こむぎこ マーガリン(卵なし) あぶら はちみつ さとう	とうにゅう	りんご 缶	ベーキングパウダー バニラ			
26 (金)	のみもの	ぶどうジュース		ぶどう				544	17.9
	しゅしよく & しるもの	にくなんばんうどん	うどんにむぎこ さとう	ぶたにく	ねぎ にんじん ほうれんそう	醤油 酒 みりん 酢 だし 昆布だし			
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり					
	ふくさい	おろしあえ	さとう		だいこん こまつな もやし にんじん	醤油			
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	24.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チキンガーリックステーキ	あぶら	とりにく	たまねぎ にんにく	デミグラスソース ケチャップ ワイン 醤油 塩 こしょう 鶏ガラだし			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら		もやし きゅうり にんじん	醤油 酢 辛子粉			
	しるもの	やさいたっぶりわふうスープ		ベーコン	だいこん たまねぎ ごぼう にんじん こまつな しょうが	醤油 みりん 塩 こしょう 酢 だし 昆布だし			

	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	580	23.4	20.6	79.4	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

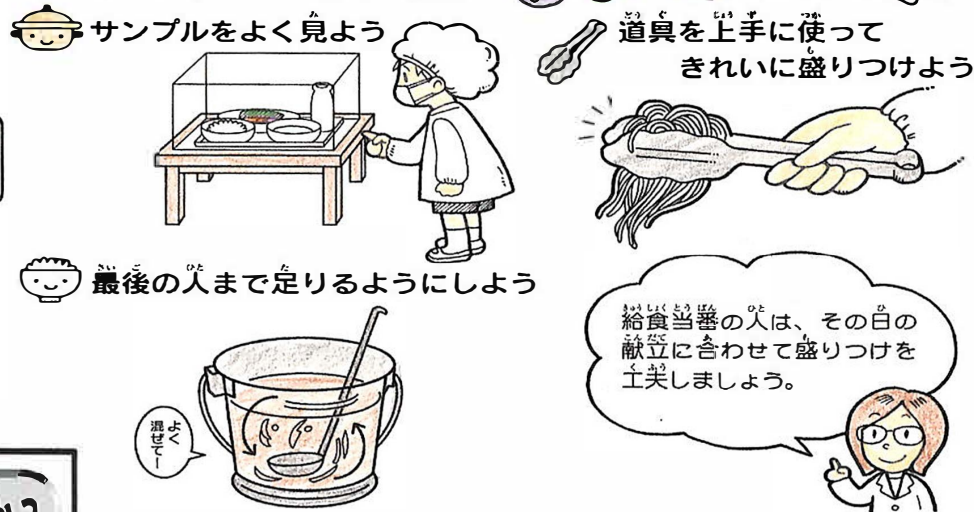


給食の時間がより良く過ごせるように、給食当番の仕事や配膳の仕方をしっかり覚えよう!!

給食当番の約束

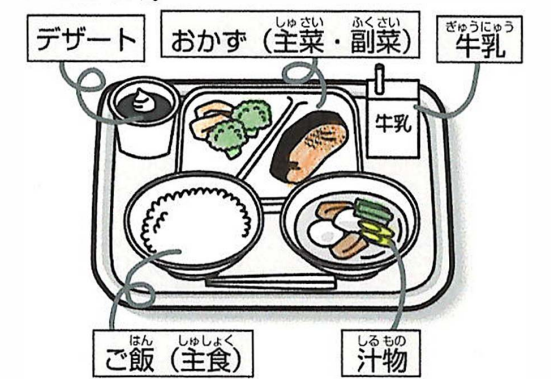


給食の盛りつけ



食器を正しく置こう

食事の際、食べ物の入った食器を食べやすいように並べますが、その置き方には決まりがあります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、汁物を右にし、奥におかず(主菜・副菜)、デザート、牛乳を置きます。



※内容によって食器の種類や数が変わることがあります。すので、その日の盛り付け見本を参考にしてください。

はしをきちんと持てますか?

はしの持ち方

1本はえんぴつのように持ち、もう1本は親指の付け根と薬指で支えるようにします。上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさみます。

保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。