



令和6年度 4月よていこんだてひょう パート1

戸田市立美女木小学校

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)
			熱ゆ力になる	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			
1 1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	17.1
	しゅしょく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩		
	しゅさい	はるまき	あぶら (こむぎこ ラード はるさめ でんぷん さとう)		(キャベツ にんじん たまねぎ)	(醤油 塩)		
	ふくさい	ごぼうサラダ ★	さとう マヨネーズ		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油 ごしよ		
しるもの	にくだんこのちゅうかスープ		とりにく	にんじん はくさい もやし ねぎ しょうが (たまねぎ)	鶏ガラ 塩 ごしよ 醤油			
1 2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			552	19.6
	しゅしょく	キャベツのスパゲティー	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんにく パセリ	鶏ガラ 唐辛子 塩 ごしよ パセリ		
	ふくさい	ひじきのマリネ ★	さとう あぶら	ひじき ツナ	きゅうり だいこん にんじん	醤油 みりん 酢 塩		
	デザート	フルーツポンチ	さとう		パイナップル りんご みかん りんごかじゅう	ワイン 塩		
1 5 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			557	21.4
	しゅしょく	ぐだくさんチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく なた	ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが にんじん	チキンスープ 醤油 塩		
	しゅさい	しゅうまい	ラード でんぷん パンこ さとう こむぎこ	とりにく ぶたにく だいすこ	しょうが たまねぎ	醤油 魚介だし 塩 ごしよ		
	しるもの	トックスープ	トック(こめ) ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし えのき ねぎ	鶏ガラ 醤油 塩 ごしよ		

☆ 1年生 入学お祝い こんだて ☆

1年生は小学校に入って初めての給食です。これまでの給食とはちがい、じゅんぴや片づけを自分たちでやります。
少しずつ慣れていって、給食がたのしい時間になるようにしましょう！



1 6 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			640	22.7
	しゅしょく	クロワッサン	クロワッサン (こむぎこ さとう マーガリン)			(塩 イースト)		
	しゅさい	てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく		塩 ごしよ 酒 醤油 みりん		
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう あぶら マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	りんご酢 塩 ごしよ		
	しるもの	もやしとポテトのスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ もやし パセリ にんにく	鶏ガラ 塩 ごしよ		
	デザート	みかんゼリー	(さとう)		(うんしゅうみかんかじゅう)			
1 7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	27.2
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さげのしおやき		さけ		塩		
	ふくさい	あおりのポテト	じゃがいも あぶら	だいす のり		塩		
しるもの	いものじる	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	昆布 煮干し			
1 8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			571	20.1
	しゅしょく & しゅさい	チキンカレーライス (げんまいごはん)	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ	とりにく	たまねぎ にんじん セロリー トマト りんご しょうが にんにく	鶏ガラ けい 醤油 酒 塩 ごしよ 片栗 粉 粉 粉		
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし	酒 醤油 酢 塩		
	デザート	きよみオレンジ			きよみオレンジ			

毎月19日は「食育の日」

1 9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			544	23.3
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	てりやきとうふハンバーグ	あぶら さとう でんぷん かたくりこ	とりにく とうふ おから だいすこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	醤油 みりん 酒		
	ふくさい	きせつやさいのソテー ★	あぶら	ツナ	キャベツ にんじん アスパラガス	塩 ごしよ 醤油		
	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 にんじん こんにやく ねぎ	醤油		

※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。御了承ください。

22日以降は裏面にあります。

入学・進級おめでとう



いよいよ新しい学年での学校生活が始まりました。しっかり食べて、勉強や運動をがんばっていきましょう。ただ、学校給食は単に「学校で食べる」というものではありません。食事の大切さや楽しさ、みんなで食事をする上でのルール、感謝の気持ちもつこと、日本や世界の食文化について学ぶことなどができる「生きた教材」としての役割があります。



献立表

保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

★本校の給食では、マヨネーズは卵不使用のもの、マーガリンは乳成分不使用のもの（加工食品に含まれる場合を除く）を使用しています。食物アレルギー等で気になることがありましたら、学校栄養士までご連絡ください。



日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (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				
2 2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	26.9	
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ぶたキムチ ★	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ エリンギ もやし にら ビーマン ねぎ にんにく しょうが			酒 醤油 みりん 塩
	ふくさい	パリパリサラダ	ワンタンのかわ(ごむぎこ) あぶら ごまあぶら さとう			キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ			酢 醤油 塩 こしょう
しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく なた		にんじん チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	鶏ガラ 醤油 塩 こしょう			
2 3 (火)	のみもの	りんごジュース			りんごジュース		645	19.8	
	しゅしょく & しゅさい	セルフドック (コッペパン・ ソーセージ・ケチャップ)	コッペパン(ごむぎこ さとう マーガリン ショートニング)	ソーセージ					塩 イースト ケチャップ
	ふくさい	キャベツソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ				塩 こしょう ソース
	しるもの	クリームシチュー ♥	じゃがいも あぶら マーガリン ごむぎこ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう とうもろこし				鶏ガラ 塩 こしょう
2 4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	28.6	
	しゅしょく & しゅさい	やきとりどん (むぎごはん)	こめ むぎ さとう かたくりこ	とりにく のり	ねぎ エリンギ	醤油 みりん 酒 唐辛子			
	ふくさい	きりほしだいこんのさっぱりあえ		ツナ	きゅうり きりほしだいこん にんじん	醤油 酢 酒			
しるもの	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ		鰹節			
2 5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			602	25.4	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのカレー-ふうみあげ	でんぶん あぶら	さば	しょうが				醤油 みりん カレー粉
	ふくさい	しおだれキャベツ ★	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ	ごぼう たまねぎ だけのこ こまつな ねぎ しょうが にんじん			醤油 塩 鰹節 昆布 酒 醤油 塩
しるもの	たっぷりやさいのわふうスープ	あぶら	とりにく とうふ			鰹節 昆布 酒 醤油 塩			
2 6 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			532	19.8	
	しゅしょく	ごもくちらしすし ★	こめ さとう あぶら	とりにく	ごぼう にんじん かんぴょう きぬさや	昆布 酢 塩 酒 醤油 みりん			
	しゅさい	かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが	みりん 醤油 酒			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とうふ とりにく	にんじん しいたけ ねぎ こまつな しょうが	鰹節 昆布 塩 醤油			
3 0 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			562	25.0	
	しゅしょく & しゅさい	やきにくどん	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ ビーマン しょうが にんにくにんご	醤油 酒 みりん 豆板醤			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	醤油 酢 芋子粉			
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ ねぎ	鶏ガラ 醤油 酒 塩 こしょう			

※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や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭まで御相談ください。

※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。御了承ください。

★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・・・

	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
美女木小学校 今月の平均	579	22.8	22.1	73.7	2.2
美女木小の基準値	643	21~32	14~21	80~104	2.0未満



給食には、たくさんの学びが詰まっています……

栄養バランス、ふるさとの食文化、よりよい人間関係の形成、食の喜び・楽しさ、世界の食文化、食に関する知識・理解・関心、日本の伝統行事と行事食、食料の生産・流通・消費、感謝の心、食品の種類や特徴

給食の決まり ☆ 食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗きましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>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。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

給食当番活動を通して学ぶこと……

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事することなどを学びます。