



# 令和4年 4月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

★☆☆入学・進級おめでとうございます☆☆★

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちよろしきとこのえる	ちやうみりやう・そのた			
13 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				626	29.9
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		やきとりどん	さとう かたくりこ	とりにくのり	ねぎ	酒 みりん しょうゆ			
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	こま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	わかだけじる		わかめ かまぼこ とうふ	たけのこ えのきだけ	かつおだし 昆布だし 煮干しだし しょうゆ 塩			
デザート	オレンジゼリー	さとう	アガー	オレンジジュース					
14 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				627	22.9
	しゅしよく	スパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル			塩			
		ミートソース	オリーブオイル さとう こむぎこ あぶら デミグラスソース	ふたにく だいずミート	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ パセリ トマト	ケチャップ しょうゆ 塩 ウスターソース にしよ 鶏がらだし			
	ふくさい	コールスロー	マヨネーズ (卵不使用)		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう			
デザート	りんごのむしケーキ	こむぎこ さとう	とうにゅう	りんご	ベーキングパウダー				
15 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				630	25.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		塩 酢 酒 米発酵調味料			
	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		にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 塩 辛子粉			
	しるもの	とりだんごじる	あぶら	にくだんご あぶらあげ	だいにん にんじん こぼろ えのきだけ ねぎ しょうが	昆布だし かつおだし 煮干しだし しょうゆ 塩 酒 みりん			
デザート	いちごゼリー	さとう		いちごかじゅう クランベリーかちゅう	ゲル化剤				
	きよみオレンジ			きよみオレンジ					
★☆☆1年生の給食がはじまります☆☆★									
18 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				602	22.1
	しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩			
	しゅさい	コーンシチュー	あぶら こむぎこ じゃがいも	とうにゅう とりにく	とうもろこし にんじん パセリ たまねぎ セロリ	ワイン 塩 こしょう 鶏がらだし			
	ふくさい	はなやさいサラダ	オリーブオイル さとう		ブロッコリー きゅうり カリフラワー たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	ぶどうゼリー	さとう	アガー	ぶどうジュース				
19 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	22.7
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ 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	しょうゆ 酒			
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ (卵不使用) さとう		にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう			
しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ふたにく	きくらげ とうもろこし チンゲンサイ もやし ねぎ にんじん	鶏がらだし 塩 しょうゆ 酒				
20 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				586	25.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	オリーブオイル さとう はんこ デミグラスソース かたくりこ	ふたにく だいずミート とうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム	ワイン しょうゆ 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 塩 ウスターソース 鶏がらだし			
	ふくさい	ハニーサラダ	はちみつ あぶら		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	酢 塩 こしょう しょうゆ			
	しるもの	オニオンスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ エリンギ	こしょう 塩 鶏がらだし			



## 給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一皿当たりの学校給食摂取標準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように配慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

ちようしよくをしっかりと食べて登校しましょう！



## 朝ごはんの効果

腸や脳のエネルギーになる

体質が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五臓も刺激されて、腸や脳が活発になります。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく食べて食べることで、脳に栄養を伝えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始め、朝の排便を促します。



# 令和4年 4月分 よていこんだて表 (2)



戸田市立戸田東小学校

ひ	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 (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやくをつくる	からだのちようしきととのえる	ちようみりよう・そだ			
21 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				591	29.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	サーモンフライ	こむぎこ パンこ あぶら	さけ		塩 こしょう ワイン 中濃ソース			
	ふくさい	キャベツの しおこんぶあえ	こまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	塩			
	しるもの	とんじる	あぶら じゃがいも	ふたにく どうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	かつおだし 昆布だし 煮干しだし しょうゆ 酒			
22 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				634	23.6
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
	ふくさい	おやこまめサラダ	さとう あぶら こまあぶら	だいず	えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん	しょうゆ 酢			
	デザート	にゅうがくしんぎゅう おめでどうデザート (いちごのカップデザート)	さとう あぶら みずあめ	どうにゅう だいすこ	いちご いちごがじゅう				
25 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		はさんで たべよう!		600	26.4
	しゅしよく	まるパンスライス	こむぎこ さとう あぶら			塩			
	しゅさい	フィッシュポーション	パンこ こむぎこ あぶら さとう	ホキ だいすこ		塩 中濃ソース			
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり	こしょう 酢 塩			
	しるもの	とうにゅうクリームスープ	じゃがいも こむぎこ あぶら	ワインナー どうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム	こしょう 塩 鶏がらだし			
26 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				612	25.1
	しゅしよく	ピラフ	こめ むぎ オリーフオイル	ワインナー	たまねぎ にんじん えだまめ どうもろこし	塩 鶏がらだし こしょう			
	しゅさい	ハニーマスタード チキン	はちみつ かたくりこ	とりにく	レモンがじゅう	こしょう ワイン 粒マスタード しょうゆ 塩			
	しるもの	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも オリーフオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ エリンギ にんにく トマト	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし			
	デザート	フルーツポンチ			りんごゼリー みかん パインアップル				
27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				588	23.3
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなの こうみあげ	かたくりこ あぶら さとう こまあぶら	ホキ	しょうが ねぎ	唐辛子 酢 しょうゆ			
	ふくさい	きりぼしだいこんの サラダ	さとう あぶら	ツナ	ほうれんそう どうもろこし きりぼしだいこん	しょうゆ 酢 塩			
	しるもの	わかめスープ	こまあぶら かたくりこ	わかめ ふたにく	たまねぎ にんじん ねぎ	こしょう しょうゆ 塩 鶏がらだし 酒			
28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				607	27.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		塩 こしょう 中濃ソース			
	ふくさい	おかかあえ	さとう	かつおぶし	こまつな にんじん	しょうゆ			
	しるもの	たまねぎのみそしる		どうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきだけ	かつおだし 昆布だし 煮干しだし			
29 (金)	昭和の日								

※ 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。アレルギー等のお問い合わせは、栄養士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。  
 栄養事務室直通 TEL (048-444-1751)

	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	609	25.4	21.1	80.0	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0



**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。



### ★給食室からのお知らせ★

今年度の食物アレルギーの対応について、既に昨年度お知らせをさせ  
 ていただきました。対応が必要な児童の家庭へは資料を配付・除去食の  
 対応を致します。年度途中で「食物アレルギー」だと分かった場合、担任  
 を通して、または給食室へご連絡ください。