



令和4年 8・9月分 よていこんだて表



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 (KJ/Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちよろしをととのえる	ちようみりよう・そだ			
8/29 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				593	28.7
	しゅしょく &しゅさい	ブルコギどん	こめむぎ さとう いりごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ もやしにら ビーマン ねぎ にんにく	醤油 コチュジャン 酒 塩 こしょう			
	しるもの	トックスープ	トック ごまあぶら	とりにく わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	醤油 塩 こしょう 鶏がらだし			
	デザート	みずようかん	さとう	あずき かんてん		塩			
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	22.3
	しゅしょく	さけちらし	こめいりごま さとう あぶら	さけのり	れんこん きぬさや ししいたけ	酢 醤油 酒 塩			
	ふくさい	さつまいもてんぷら	さつまいも こむぎこ あぶら			塩			
	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 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	醤油 酒 鰹節だし 昆布だし 黒干しだし			
31 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				565	22.7
	しゅしょく	ひやしわかめうどん	うどん(むぎこ) さとう	なるとわかめ	きゅうり とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	醤油 みりん 酒 鰹節だし 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					
	デザート	なし			なし				
1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	24.0
	しゅしょく	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 マッシュルーム	塩 醤油 酒 塩 こしょう 鶏がらだし			
	しるもの	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん トマト缶 にんにく パセリ	醤油 塩 こしょう 鶏がらだし			
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				544	23.4
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ジャーランドウフ	かたくくり さとう あぶら	なまめけ ぶたにく	たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん たけのこ ビーマン ししいたけ しょうが にんにく	醤油 オイスターソース 酒 鰹節 豆板醤			
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン(むぎこ) あぶら ごまあぶら	とりにく なると	チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ しょうが	醤油 酒 塩 こしょう 鶏がらだし			
5 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				585	26.0
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのカレーふうみやき	さとう	さば		醤油 塩 カレー粉			
	しるもの	いなかじり	じゃがいも あぶら	とりにく とうもろこし みそ	ねぎ にんじん ごぼう しめじ	鰹節だし 昆布だし 黒干しだし			
6 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	23.8
	しゅしょく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩			
	しゅさい	てづくりしゅうまい	しゅうまい(むぎこ)にむぎこ かたくくり さとう あぶら	ぶたにく とうもろこし みそ	たまねぎ キャベツ	醤油 塩 こしょう			
	しるもの	ベーコンとキャベツのスープ	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	キャベツ たまねぎ もやし にんじん	醤油 塩 こしょう 鶏がらだし			
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	23.9
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	チーズタッカルビ	さつまいも さとう ごまあぶら	とりにく チーズ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	醤油 コチュジャン みりん			
	しるもの	わかめとコーンのスープ	かたくくり ごまあぶら	とうもろこし わかめ	とうもろこし ねぎ えのき	醤油 塩 こしょう 鶏がらだし			
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					
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				576	25.6
	しゅしょく	まるパン スライス	こむぎこ さとう マーガリン(無塩) ショートニング			塩 イースト			
	しゅさい	しるみざかなのフライサルソース	こむぎこパンこ あぶら オリーブオイル さとう	たら	たまねぎ ビーマン にんにく トマト缶 レモン汁	ケチャップ 塩 こしょう 唐辛子			
	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 オリーブオイル	ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう 鶏がらだし			
お月見献立									
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				687	22.0
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくとさといものあまからに	さといも こむぎこ かたくくり あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	醤油 みりん 酒			
	しるもの	おつきみじる	じゃがいも でんぶ さんとう		かぼちゃ こまつな だいこん ねぎ にんじん	醤油 塩 みりん 鰹節だし 昆布だし			
	デザート	おつきみだいふく	さとう こめこ みずあめ さつまいも あぶら でんぶ	いんげんまめ とうにゅう					
<p>10日(金)は十五夜です。十五夜とは、秋の真ん中に出る満月のことで別名「中秋の名月」とも呼ばれています。これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する「初穂祭」としての意味もあります。9月中旬に収穫を迎える芋や栗、満月に見立てた月見団子、魔除けの力があるススキなどを御供えします。給食でも、「芋芋」を使った料理や、さつまいもを使った「お月見大福」が登場します。</p>									
12 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				563	26.8
	しゅしょく &しゅさい	ガバオライス	こめ さとう いりごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ ビーマン にんにく パプリカ	オリーブオイル 醤油 オイスターソース 豆板醤 塩 こしょう			
	しるもの	フォーのスープ	こめこ でんぶ さんとう あぶら	とりにく	もやし たまねぎ きょうな はねぎ	醤油 酒 塩 こしょう 鶏がらだし			
13 (火)	のみもの	りんごジュース			りんご			637	16.5
	しゅしょく	ソースやきそば	ちゅうかめん(むぎこ) あぶら	ぶたにく あおのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	やしそソース 塩 こしょう			
	しゅさい	はるまき	でんぶ 冷凍 ほうろく ショートニング ごまあぶら さとう こむぎこ みずあめ あぶら		キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ	醤油 オイスターソース 塩 こしょう ベーキングパウダー			
	しるもの	チンゲンサイのスープ	かたくくり ごまあぶら	とうもろこし	チンゲンサイ とうもろこし にんじん ねぎ しょうが	醤油 塩 鶏がらだし			

※ 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。



令和4年 8・9月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

ひ よ う び	り よ う り し ゆ 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 (<small>キロカロリー</small>)	たん ぱ く し つ (<small>グラム</small>)
			ね つ や ち か ら に な る	ち や に く を つ く る	か ら だ の ち よ う し を と ど の え る	ち よ う み り よ う ・ そ の た			
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				551	26.9
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたにくとキャベツのいためもの	さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	醤油 みりん 酒 だし			
	しるもの	さわにわん		ぶたにく	ねぎ こまつな だけのことほろ にんじん しいたけ	醤油 味噌 だし 昆布だし			
	デザート	ぶどう			きよぼろ				
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				582	23.4
	しゅしょく	ごもごはん	こめ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	醤油 みりん だし 味噌 昆布 黒干し			
	しゅさい	たちうおのたつたあげ	でんぷん あぶら	たちうお	しょうが	醤油 酒 みりん			
	しるもの	なめこじる		とうふ みそ	なめこ たまねぎ ねぎ こまつな	醤油 だし 昆布だし 黒干し だし			
	デザート	ぶどう			きよぼろ				
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	26.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	デミグラスハンバーグ	パン オリーブオイル さとう かたくりこ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム	醤油 塩 こしょう オリーブ オイル マスターソース 鶏がらだし			
	しるもの	チキンとほくさいのスープ		とりにく	ほくさい こまつな にんじん とうもろこし ねぎ しょうが	醤油 酒 塩 こしょう 鶏がらだし			
	デザート	ぶどう			きよぼろ				
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				591	23.1
	しゅしょく	ひじきごはん	こめ ねぎ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん きぬさや	醤油 酒 だし 味噌 昆布			
	しゅさい	さばみそカツ	パン こさとう こむぎこ あぶら でんぷん	さば だいず みそ	しょうが にんにく	みりん 醤油 エキス			
	しるもの	すましじる		とうふ わかめ	だいごみ ねぎ トマト	醤油 塩 味噌 だし 昆布 だし			
	デザート	ぶどう			きよぼろ				
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				582	24.6
	しゅしょく	キムチチャーハン	こめ ねぎ こまつな あぶら	ぶたにく	ほくさい キムチ にんじん ねぎ にんにく しょうが	醤油 塩 こしょう 鶏がらだし			
	しゅさい	やきぎょうざ	ラード でんぷん さとう こむぎこ あぶら みずあめ	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが	醤油 塩 酢			
	しるもの	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 こまつな セロリ にんにく しょうが	醤油 塩 こしょう ベイリーフ 鶏がらだし			
	デザート	ぶどう			きよぼろ				
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				563	28.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さけのねぎみそやき	さとう ごまあぶら いらりごま	さけ みそ	ねぎ	みりん			
	ふくさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんこやく さやいんげん しいたけ	醤油 酒 塩 こしょう 味噌 だし			
	デザート	ぶどう			きよぼろ				
26 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				541	27.9
	しゅしょく	ナン	こむぎこ あぶら ショートニング さとう ほくがあんまっ			塩 イースト			
	しゅさい	インドふうチキンカレー		とりにく	たまねぎ トマト粉 しょうが ガーリックパウダー	塩 こしょう ターメリック クミン コリアンダー シナモン カルダモン カラマツサライ ベイリーフ オールスパイス			
	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		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 辛子粉			
	デザート	フルーツとうにゅうアンニン	さとう あぶら みずあめ	とうにゅう だいず	バナナ びんかん	ワイン			
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				666	25.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さんまのかばやき	かたくりこ あぶら さとう	さんま		醤油 みりん 酒 だし 味噌 昆布 黒干し			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	ちやし こまつな にんじん	醤油			
	しるもの	みそじる		あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ えのき	醤油 だし 昆布だし 黒干し だし			
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				610	19.6
	しゅしょく & しゅさい	スパゲティナポリタン	スパゲティ(こむぎ)コ オリーブオイル さとう あぶら	ベーコン ソーセージ	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん ピーマン トマトピューレ	クetchup 醤油 塩 こしょう			
	ふくさい	フレンチサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり にんじん	りんご酢 塩 こしょう 辛子粉			
	デザート	カモテキュー	さつまいも あぶら さとう みずあめ						
	デザート	ぶどう			きよぼろ				
29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				572	23.3
	しゅしょく	むぎごはん	こめ ねぎ						
	しゅさい	マーボーとうふ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ みそ	ねぎ にんじん だけのことほろ にんにく しょうが	醤油 味噌 醤油 みりん 豆板醤 塩 鶏がらだし			
	ふくさい	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら		きゅうり だいこん	醤油 酢 みりん 塩 辛子			
	デザート	アップルパイ	さとう こむぎこ マーガリン(塩なし)		リンゴ 缶	塩			
30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				601	26.6
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	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	ごまあえ	いらりごま さとう		ちやし ほうれんそう にんじん	醤油			
	しるもの	みそじる		あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ	醤油 だし 昆布だし 黒干し だし			
そのた	てづくりふりかけ		かつおぶし のり		醤油 みりん				

	エ ネ ル ギ ー (<small>kcal</small>)	たん ぱ く 質 (<small>g</small>)	脂 質 (<small>g</small>)	炭 水 化 物 (<small>g</small>)	塩 分 (<small>g</small>)
1ヶ月平均	587	24.4	20.4	79.2	2.2
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

生活リズムをととのえよう！

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、夜更かしをしたことはありませんでしたか？しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠など日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。

