



令和4年 11月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

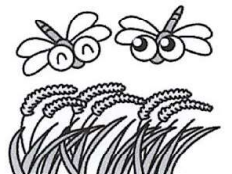
ひょうび	りょうりしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (1人1日)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやくにくをつくる	からだのちよろしをととのえる	ちようみりよう・そのだ			
1 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				636	29.7
	しゅしょく & しゅさい & ふくさい	ピピンパ	こめむぎ さとう いりごま ごまあぶら あぶら	ふたにく みそ	ほうれんそう もやし ぜんまい にんじん にんにく しょうが	醤油 みりん 酒 酢 豆腐 鶏がらだし			
	しるもの	すいぎょうざスープ	ラード あぶら ごまごこ こんご でんぷん ごまあぶら	ふたにく とりにく だいず なたと	キャベツ ねぎ しょうが ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	醤油 みりん 酒 塩 こんごう 鶏がらだし			
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				628	20.3
	しゅしょく	さとうあげパン	こむぎこ さとう マーガリン(乳なし) ショートニング あぶら			塩 イースト			
	しゅさい	カブときのこのクリームに	じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン(乳なし)	とりにく とりにゅう	たまねぎ かぶ しめじ エリンギ にんじん こまつな	ワイン 塩 こんごう 鶏がらだし			
ふくさい	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	キャベツ リング酢 塩 こんごう					
3 (水)	文化の日								
4 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	24.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなとこんさいのあまからに	かたくりこ あぶら さとう	ホキ	たまねぎ だけのこ にんじん れんこん プリンピース	醤油 塩 こんごう 黒干しだし			
	しるもの	なめこじる		とうふ みそ	なめこ たまねぎ ねぎ	黒干し			
	デザート	みかん			みかん				
7 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				629	19.8
	しゅしょく & しゅさい	チキンカレーライス	こめむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン(乳なし) はちみつ	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ れんこん しょうが トマトビュレ アップルソース	ワイン ケチャップ チョップ ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 こんごう カレー粉 ガラムマサラ ペイリーフ 鶏がらだし			
	ふくさい	ハムサラダ	ごまあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	酢 ワイン			
デザート	♡とだハニーアップルケーキ	こむぎこ あぶら マーガリン(乳なし) さとう はちみつ	とりにゅう	リンゴ缶	ベーキングパウダー パン油				
8 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	32.0
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さけのしおやき		さけ		塩 酒			
	ふくさい	ちくぜんに	さとう	とりにく	ごぼう たけのこ れんこん にんじん さやいんげん しいたけ	醤油 酒 みりん 塩 黒干しだし			
	しるもの	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのき	黒干しだし			
	デザート	かき			かき				
9 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	25.7
	しゅしょく	ちゅうかふうむしまんじゅう	こむぎこ さとう ラード			イースト 塩			
	しゅさい	ふたにのかくに	さといも さとう はちみつ	ふたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが	醤油 みりん			
しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	もやし チンゲンサイ ねぎ にんじん とうもろこし きくらげ	醤油 酒 塩 鶏がらだし				
10 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				591	23.7
	しゅしょく	♡かてめし	こめむぎ さとう あぶら	こうやどうふ	ごぼう にんじん こまつな かんぴょう	醤油 酒 だし(鰹節 昆布) 黒干し			
	しゅさい	♡さといもコロッケ	パンこ こむぎこ でんぷん さといも さとう あぶら	とりにく みそ	たまねぎ	醤油 塩 こんごう			
	ふくさい	♡のらぼうなのからしあえ	さとう		のらぼうな もやし	醤油 辛子粉			
しるもの	♡いものじる	ごまあぶら あぶら	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ にんじん ごぼう	醤油だし 昆布だし 黒干しだし				
11 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				603	23.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ユーリンチー	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	醤油 酒 酢			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら いりごま	かいそう	きゅうり とうもろこし	醤油 酢			
しるもの	ワンタンスープ	ワンタン(むぎこ) ごまあぶら あぶら	ふたにく なたと	チンゲンサイ もやし ねぎ にんじん しょうが	醤油 塩 こんごう 鶏がらだし				
14 (月)	埼玉県民の日								
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	19.8
	しゅしょく	ごもくちらし	こめ さとう あぶら	とりにく こうやどうふ あぶらあげ のり	にんじん ほうれんそう かんぴょう しいたけ	酢 醤油 酒 みりん 塩 だし(鰹節 昆布)			
	しゅさい	かつおのりごまあげ	かたくりこ こむぎこ いりごま あぶら	かつお あおのり	しょうが	醤油 酒			
	ふくさい	わかめときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり にんじん	酢 塩			
しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	ねぎ こまつな にんじん しょうが	醤油 酒 塩 鰹節だし 昆布だし				
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				592	23.0
	しゅしょく & しるもの	♡ほうとう	ほうとう(むぎこ) さといも かたくりこ	とりにく	だいこん こまつな ねぎ にんじん ごぼう	醤油 みりん 塩 鰹節だし 昆布だし			
	しゅさい	さつまいもてんぷら	さつまいも こむぎこ あぶら			塩			
	ふくさい	おやこまめサラダ	さとう ごまあぶら いりごま	だいず	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	醤油 酢			
デザート	♡埼玉県産ゆずゼリー	さとう でんぷん		ゆず					

※ 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ご了承ください。



こんげつ さい くに がっこうきゅうしょくげっかん

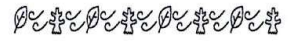
今月は彩の国ふるさと学校給食月間です！



『彩の国ふるさと学校給食月間』は、給食を通してみなさんのふるさとである埼玉県の食べ物について、もっと知ってほしいという目的があります。そこで、埼玉県の郷土料理や埼玉県の食材をたくさん出しています。特に今月は、声田市の友好姉妹都市である美里町で作られたお米を使っています。♡がついているメニューは、埼玉県の食材を使用したり、郷土料理を取り入れています。



令和4年 11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	ちやくにつくる	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう・そた			
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				592	23.0
	しゅしょく & しゅさい	ちゅうかどん	こめ ねぎ かつたくりこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか	はくさい たまねぎ にんじん たけのこしょうが	醤油 酒 だし しょう 鶏がらだし			
	ふくさい	♥みそポテト	じゃがいも ごまごこ あぶら さとう かつたくりこ	みそ		醤油			
	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	チンゲンサイ にんじん ねぎ どうもろこし	醤油 塩 だし しょう 鶏がらだし			
18 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				604	30.2
	しゅしょく	わかめごはん	こめ	わかめ		塩			
	しゅさい	ほっけのいちやほし		ホッケ		塩			
	ふくさい	うのはないり	さとう あぶら	とりにく おから	にんじん えだまめ ねぎ しいたけ	醤油 酒 塩 鶏干しだし			
	しるもの	いなかじる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ みそ	ねぎ にんじん ごぼう しめじ	鶏干しだし			
デザート	さつまポテト	さつまいも さとう あぶら みりん みずあめ							
21 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				581	26.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	♥埼玉県産ポークハンバーグ	パンこ オリブオイル さとう かつたくりこ	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	ワイン 醤油 塩 だし しょう ナツメグ クチャップ デミグラスソース ウスターソース 鶏がらだし			
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	オリブオイル さとう		ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ	醤油 リンゴ酢 塩 だし しょう			
しるもの	わかめとコーンのスープ	かつたくりこ ごまあぶら	とうふ わかめ	たまねぎ どうもろこし ねぎ えのき	醤油 塩 だし しょう 鶏がらだし				
22 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	26.9
	しゅしょく	ライむぎパン	こむぎこ さとう マーガリン(卵なし) ショートニングライむぎ			塩 イースト			
	しゅさい	とりにくのシュニツェル	こむぎこ パンこ あぶら オリブオイル	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんにく パジル	塩 だし しょう パプリカ			
	ふくさい	せんざりキャベツサラダ	マヨネーズ(卵なし)		キャベツ にんじん きゅうり	クチャップ 酢 塩			
	しるもの	カルトツフェルズuppe	じゃがいも マーガリン(卵なし)	ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ パセリ	塩 だし しょう 鶏がらだし			
<p>11月20日からサッカーのワールドカップがカタールで始まりました。開催にちなみ戸田東小では、日本の対戦国の料理が給食で登場します。まずはドイツです。「シュニツェル」は薄く伸ばしたお肉に衣とパン粉をつけて多めの油で揚げ焼きにした料理です。今回はとりにく肉を使用しました。また、ドイツ語で「カルトツフェル」は「じゃが芋」、「ズッペ」は「スープ」を意味します。</p>									
勤労感謝の日									
24 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	29.6
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのみそに	さとう	さば みそ こんぶ	しょうが ねぎ	酒 みりん 醤油 だし 昆布 鰹節			
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ ごまつな にんじん	醤油			
	しるもの	けんちんじる	さといも	とりにく とうふ あぶらあけ	ねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ	醤油 酒 塩 鶏節だし 昆布だし			
デザート	♥埼玉県産おちゃプリン	さとう あぶら みずあめ	とうにゅう だいず	まっちゃん					
<p>今日は、いい和食(11/24)の日です。全国の小中学校でこの日は和食給食の提供に取り組んでいます。さばのみそ煮は、しょうがの効いたみそだれにさばを入れ、オープンを使って蒸し煮にしています。汁物の出汁も鰹節と昆布でしっかりと旨味を出して作っています。</p>									
25 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				549	25.6
	しゅしょく	アロス・コン・ボジョ	こめ あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん パプリカ グリンピース セロリ にんにく	塩 タメリック 鶏がらだし			
	しゅさい	ビカティエジョぶうにこみ	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト 豆腐 ほうれんそう セロリ	塩 だし しょう オレガノ パプリカ コリアンダー クミン 鶏がらだし			
	デザート	コーヒーゼリー	さとう こなあめ	かんてん とうにゅう		コーヒー			
<p>今日は、第2戦の対戦国「コスタリカ」の料理です。コスタリカは中央アメリカ南部にある国です。他の中米諸国と同じく豆類や肉類が食の中心です。また、米を主食に使うことも多いです。主食「アロス・コン・ボジョ」もとりにくを使った炊き込みご飯です。ビカティエジョは、小さく切った肉や野菜をコリアンダーとクミンなどのスパイスを加えて炒めたり煮込んだ家庭料理です。</p>									
28 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				563	25.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	♥埼玉県産ポークソテー	さとう かつたくりこ	ぶたにく	アップルソース たまねぎ にんにく	ウスターソース ケチャップ ワイン 塩 だし しょう			
	ふくさい	おろしあえ	さとう		だいにん だいずもやし ごまつな にんじん	醤油			
しるもの	やさいたつぷりわふうスープ	あぶら	とりにく	キャベツ かつ たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	醤油 みりん 塩 だし しょう 鶏節だし 昆布だし				
29 (火)	のみもの	みかんジュース		みかん				654	18.1
	しゅしょく & しるもの	♥とうふラーメン	ちゅうかめん(むぎご) あぶら かつたくりこ	とうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ	醤油 塩 だし しょう 豆板醤 ペイリフ 鶏がらだし			
	しゅさい	きんぴらはるまき	あぶら かつたくりこ さとう こむぎこ	とりにく	ごぼう れんこん にんじん しょうが	醤油 ポークフィヨン 塩 ガーリックパウダー			
ふくさい	ピリからだいこん	いりごま ごまあぶら		だいこん こんにゃく	醤油 キムチの素				
30 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				618	26.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ずきやきぶう	あぶら さとう	ぶたにく とうふ	はくさい ねぎ にんじん しらす	醤油 酒 みりん 鶏節だし			
	ふくさい	いそかあえ		のり	もやし ごまつな にんじん	醤油 だし 鰹節			
デザート	ごまだんご	もちこ さとう いりごま でんぷん あぶら	あずき		ベーキングパウダー				

	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	594	25.3	20	82.3	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0