



# 令和5年 2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 (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう・そだ			
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	25.6
	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	キャベツのあますえ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩			
	しるもの	なめこじる		豆腐 みそ	なめこ たまねぎ ねぎ こまつな				
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				590	23.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ホイコーロー	あぶら かたくりこ さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ ビーマン ねぎ にんにく しょうが	甜麺醤 醤油 豆板醤 酒 みりん 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	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	醤油 酒 塩 こしょう 鶏がらだし			
	デザート	みかん			みかん				
<b>節分献立</b>									
3 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				633	28.1
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	いわしのかば焼き	かたくりこ あぶら さとう	いわし		醤油 みりん 酒 煎干しだし			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	もやし こまつな にんじん	醤油			
	しるもの	こじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく だいず あぶらあけ みそ	だいにん ねぎ こぼう にんじん	煎干しだし			
<p>今日は、節分です。季節の変わり目にでてくる鬼をおいはらうために「豆まき」をします。給食では、この豆をすりつぶして「具汁」にしました。また、焼いたいわしの頭とひらぎの枝を家の入口に置く風習もあります。それは、いわしのくさいにおいと、ひらぎの葉のどけい鬼をおいはらうためです。今日はいわしを食べやすい「かば焼き」にしました。よくかんで食べましょう。</p>									
6 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	25.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ビビンバふうハンバーグ	パンこ さとう オリーブオイル あぶら	ぶたにく だいず あぶらあけ みそ	たまねぎ にんにく セロリ にんにく しょうが	醤油 みりん ワイン 塩 豆板醤 こしょう アツメグ 鶏がらだし			
	ふくさい	あおなともやしのナムル	さとう ごまあぶら いりごま		もやし こまつな にんじん にんにく しょうが	醤油			
	しるもの	ワカメとコーンのスープ	かたくりこ	とうもろこし 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 鶏がらだし			
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				639	32.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	すきやきふうに	さとう	ぶたにく とうもろ あぶら	はくさい ねぎ しらたき にんじん	醤油 みりん 酒 かつお節だし			
	しるもの	いしかりじる		さけ みそ	キャベツ だいにん たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	かつお節だし			
	デザート	フルーツとうにゅうアンノン	さとう みずあめ テンパン	とうにゅう	みかん缶 リンゴ缶	ワイン			
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				558	26.3
	しゅしよく	ガーリックライス	こめ むぎ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんにく パセリ	醤油 ワイン 塩 こしょう			
	しゅさい	タラのスペインふう	かたくりこ あぶら さとう	たら	しょうが にんにく パセリ	グチャップ ウスターソース 酒			
	ふくさい	ピリからだいこん	いりごま ごまあぶら		だいにん きゅうり こんにゃく	牛ムネの素 醤油			
	しるもの	はくさいのスープ		とりにく	はくさい ねぎ こまつな にんじん しょうが	醤油 酒 塩 こしょう 鶏がらだし			
9 (木)	のみもの	ぶどうジュース		ぶどう				627	16.3
	しゅしよく	こくとうパン	こむぎこ さとう マーガリン(卵なし) ショートニングこくとう カラメル			塩 イースト			
	しゅさい	バイクドコロッケ	じゃがいも パンこ さとう あぶら	ぶたにく こうやどらふ	たまねぎ	醤油 塩 こしょう ナツメグ			
	ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ(卵なし)		キャベツ とうもろこし にんじん	塩 こしょう			
	しるもの	とうにゅうクリームスープ	あぶら こむぎこ オリーブオイル	ベーコン とうにゅう	たまねぎ だいにん にんじん パセリ	塩 こしょう 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ご了承ください。

## 給食を支えている人たちを知ろう

### ① 食べものを作っている人とは？

給食は、たくさんの人に支えられて作られています。給食に使われる食べものを生産している人や加工している人は次のような人がいます。

<p><b>農家の人</b></p> <p>お米や野菜、果物を栽培して収穫し、市場やお店へ出荷している人。</p>	<p><b>畜産農家の人</b></p> <p>牛や豚、鶏などの家畜を育て、肉や卵、乳製品などを生産している人。</p>
<p><b>漁業をする人</b></p> <p>魚や魚介類を育てたり、漁をするなどして市場やお店へ出荷している人。</p>	<p><b>加工する人</b></p> <p>食べものからパンやチーズ、豆腐や納豆などを作り出す人。</p>

### ② 食べものはどうやって届けられる？

生産者によって作られた食べものは、さまざまな人がかかわって流通し、給食室まで届けられています。

**流通にかかわる人**

生産者や加工工場などから出荷された食べものを、市場や問屋を通してお店や給食室へ運び、流通させている人がいます。(生産者や加工工場などが直接、給食室へ販売し、届けることもあります。)

### ③ 食べものはどうやって給食になる？

生産、加工、流通をへて届けられた食べものは、最後に給食の献立を考える人と調理する人によって給食になり、みなさんの教室まで運ばれています。

<p><b>栄養士の先生</b></p> <p>給食の献立は、栄養士の先生が、みなさんの健康と、季節や行事など、いろいろなことを考えて作っています。材料を注文したり、給食全体のことを考えるのも仕事です。</p>	<p><b>調理員さん</b></p> <p>朝早くから給食時間に間に合うように、みなさんの給食を作っているのは、調理員さんです。</p>
---	---



# 令和5年 2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	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりょう・その他			
10 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				635	28.6
	しゅしょく &しゅさい &ふくさい	アジアふうチキンライス	こめ		にんにくしょうが	醤油 塩 鶏がらだし			
	しるもの	フォーのスープ	こめこ でんぷん あぶら ごまあぶら	とりにく	ねぎ にんにく レモン果汁	オイスターソース 酒 塩 こしょう			
	デザート	カップヨーグルト	さとう		もやし きゅうり レモン果汁	醤油 オイスターソース			
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				552	28.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ほっけのさいきょうやき	さとう	ほったく みそ					
	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 こんにゃく さやいんげん しいたけ	醤油 みりん 酒 かつお節だし			
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				736	22.7
	しゅしょく &しゅさい	ハヤシライス	こめ ねぎ マーガリン(乳なし) さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム プリンピース トマトピューレ	ハヤシフル ケチャップ ワイン 塩 こしょう ベイリーフ 鶏がらだし			
	ふくさい	コーンサラダ	さとう ごまあぶら		キャベツ とうもろこし きゅうり	醤油 酢			
	デザート	ガトーショコラ	チョコレート こむぎこ コンスターチ さとう あぶら		キャベツ とうもろこし きゅうり	ココア ベーキングパウダー			
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	24.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりのからあげおろしソース	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく	だいこん しょうが にんにく	醤油 酒 みりん			
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう いらごま		もやし さまつな にんじん	醤油			
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				549	18.1
	しゅしょく &しゅさい	さらうどん	こむぎこ あぶら でんぷん さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく いか	はくさい たまねぎ もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが	塩 かんづい 醤油 塩 酒 鶏がらだし			
	ふくさい	やさいチップス	きつまいも あぶら		ごぼう れんこん	塩			
	デザート	アップルゼリー	さとう	かんてん アガー	りんごジュース				
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				596	28.6
	しゅしょく	こぎつねずし	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん きぬさや しいたけ	酢 醤油 酒 みりん 塩			
	ふくさい	おこのみポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	かつお節 し あおりの		中濃ソース			
	しるもの	にくだんごじる	でんぷん さとう	とりにく	はくさい たまねぎ こまつな ねぎ にんじん	醤油 塩 酒 鶏がらだし			
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				596	28.6
	しゅしょく &しゅさい	やきとりどん	こめ ねぎ さとう かたくりこ でんぷん	とりにく のり	たまねぎ ねぎ	醤油 みりん 酒 唐辛子 黒干しだし			
	ふくさい	かぶときゅうりのあさづけ	さとう	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	かぶ きゅうり	醤油 酢 塩			
	しるもの	みそじる			ねぎ	黒干しだし			
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				642	26.0
	しゅしょく	やきカレーパン	こむぎこ さとう マーガリン(乳なし) ショートニング さとう あぶら オリブオイル パンこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ にんにく	塩 イースト ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう カレー粉			
	しるもの	にくみチキンスープ	じゃがいも オリブオイル	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 酒 しょうが ベイリーフ 鶏がらだし			
	デザート	はるみ			はるみ				
22 (水)	<b>開校記念日</b>								
23 (木)	<b>天皇誕生日</b>								
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				560	25.2
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ホキのレモンふうみ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ホキ	レモン果汁	醤油 酒			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう いらごま ごまあぶら あぶら		もやし きゅうり にんじん	醤油 酢 辛子粉			
27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				588	25.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたキムチ	ごまあぶら あぶら さとう	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい もやし にんじん たら しょうが にんにく	醤油 酒 塩 酒 しょうが			
	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 とうもろこし	醤油 塩 酒 鶏がらだし			
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				622	24.1
	しゅしょく &しるもの	みそラーメン	ちゅうかめん(こむぎこ) あぶら さとう	ぶたにく なると みそ	チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが	醤油 豆板醤 塩 酒 鶏がらだし 黒干しだし			
	しゅさい	あげぎょうざ	こむぎこ パンこ さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	醤油 塩 酒 しょうが			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら いらごま	かいそう	きゅうり にんじん	醤油 酢			

	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	606	25.2	21.4	80.2	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0