



令和5年 3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とのえる	ちようみりよう・そた			
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				654	28.6
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	シチューハンバーグ	パンこ オリーブオイル あぶら さとう マーガリン(乳なし)	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ マッシュルーム にんにく トマトビュール	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ワイン 醤油 塩 こしょう ナツメグ ベイリーフ 鶏がらだし			
	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 にんじん どうもろこし	酢 塩 こしょう			
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	29.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶりカツ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶり		醤油 塩 こしょう			
	ふくさい	キャベツのあますあえ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩			
	しるもの	いなかじる	じゃがいも あぶら	とうふ とりにく みそ	ねぎ にんじん ごぼう しめじ	煮干しだし			

ひな祭り献立

3 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				560	23.4
	しゅしょく	ごもくちらし	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあけのり	にんじん どうもろこし きぬきやが かんひょう しいだけ	酢 醤油 塩 みりん 塩			
	ふくさい	なのはなのからしあえ	いりごま		もやし こまつな なばな	醤油 辛子粉			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とうふ とりにく	ねぎ にんじん ほうれんそう しいだけ しょうが	醤油 酒 塩 かつお昆布だし			
	デザート	さくらもち	もちこめ さとう	あずき かんてん	さくらのは	塩			

3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは、女子の健やかな成長を祈る節句です。本来は旧暦の3月3日（新暦の4月ごろ）で、桃の花が咲くころに行われていたので「桃の節句」とも呼ばれています。今日は、五目ちらしやデザートにはさくらもちが出ます。関東では小麦粉で作った生地であんこをくるんだ「長命寺」を「さくらもち」と呼んでいますが関西では米粉で作った生地であんこを包んで作った「道明寺」を「さくらもち」と呼んでいます。今日のさくらもちは「道明寺」です。



6 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	25.0
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ちゅうかふうチキンソテー	さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒			
	ふくさい	ベーコンとピーマンのいためもの	ごまあぶら	ベーコン	もやし ピーマン にんじん	醤油 塩 こしょう			
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン(にむぎこ) ごまあぶら あぶら	とりにく なた	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	醤油 酒 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				607	22.8
	しゅしょく	まっちゃんあげパン	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	きなこ	まっちゃん	塩 イースト			
	しゅさい	ポトフ	じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく ソーセージ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん マッシュルーム ヤカリ パヤリ にんにく	醤油 塩 こしょう ベイリーフ 鶏がらだし 豚骨だし			
	ふくさい	こんにやくサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	わかめ	きゅうり こんにやく にんじん たまねぎ にんにく	醤油 酢 辛子粉			

今回の揚げパンは、卒業を控えた6年生を対象に、これまで登場した揚げパンの人気ナンバーワンを決定する「揚げパン総選挙」を開催しました。そこで選ばれたのが「抹茶揚げパン」でした。抹茶ときな粉を合わせた風味豊かな揚げパンです。

8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				683	25.2
	しゅしょく	キムタクごはん	こめ あぶら	ぶたにく ベーコン	たくあん はくさい キムチ ねぎ	塩 こしょう			
	しゅさい	チキンのトマトにこみ	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく トマト トマトビュール	ケチャップ ワイン 塩 こしょう ベイリーフ オレガノ 鶏がらだし			
	デザート	いちごマーブルケーキ	こむぎこ さとう あぶら マーガリン(乳なし) イチゴジャム	とうにゅう		ベーキングパウダー バニラエッセンス			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				577	26.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなのとうざに	こめ あぶら さとう	ホキ		醤油 酒 みりん			
	ふくさい	おやこめサラダ	さとう ごまあぶら いりごま	だいず えだまめ	きゅうり にんじん	醤油 酢			

10 (金)	のみもの	オレンジジュース			オレンジ			563	17.5
	しゅしょく & しゅさい	チキンとほうれんそうのクリームスパゲティ	スパゲティ(にむぎこ) こむぎこ マーガリン(乳なし) あぶら	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム	塩 こしょう 鶏がらだし			
	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		きゅうり キャベツ にんじん どうもろこし	酢 塩 辛子粉			

※ 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。

～正しい姿勢で食べよう～

みなさんは食事の時に正しい姿勢で食べていますか？食事のときだけに限りませんが、正しい姿勢はマナーの基本です。姿勢が悪いと.....

- ・はしやスプーンをうまく使うことができない。
- ・肩こりや腰痛、筋肉疲労などの原因になる。
- ・胃や腸、肝臓、心臓を圧迫してしまい食べ物をうまく消化、吸収できない。
- ・和やかな気持ちを阻害して集中力を低下させるため、楽しく食事ができない。



特に成長期のみなさんは健康に大きな影響を及ぼすと言われておりますので、正しい姿勢で食事をする事の大切さを忘れないでください。



令和5年 3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・そのた			
13 (月)	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				550	23.8
	しゅしよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩			
	しゅさい	てづくりジャンボしゅうまい	しゅうまいのかわにむぎこ かたくりこ さとう あぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ キャベツ	醤油 塩 こしょう			
	ふくさい	ピリからきゅうり	いりごま ごまあぶら		きゅうり こんにゃく	キムチの黒 醤油 豆板醤 塩			
	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 塩 鶏がらだし			
14 (火)	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				616	21.1
	しゅしよく & しゅさい	はるやさいかレー	こめ むぎじゆがいも ごまごこ あぶら マーガリン(固なし) はちみつ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ アスパラガス にんじん セロリ しよが にんにく トマトビュール アップルソース	ケチャップ しょうゆ チョップネ ウスターソース 申濃ソースワイン 塩 こしょう カレー粉 ベイリーフ カラムマサラ 鶏がらだし			
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう ごまあぶら		ブロッコリー きゅうり とうろこし	醤油 酢			
	デザート	とろりんパニョゼリー	さとう コーンスターチ イチゴジャム	とうにゆう		パニョエッセンス			
15 (水)	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				575	26.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのガーリックソテー	オリーブオイル マーガリン(固なし)	さわら	にんにく パセリ レモン果汁	醤油 塩			
	ふくさい	かくざりポテトサラダ	じゅがいも マヨネーズ(固なし) さとう		きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう			
	しるもの	すいぎょうざスープ	ラード あぶら ごまごこ こめこ でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいず なたと	キャベツ ねぎ しよがが ねぎ チンゲンサイ もやし にんじん	醤油 みりん 酒 塩 こしょう 鶏がらだし			
卒業・進級お祝い献立									
16 (木)	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				691	25.9
	しゅしよく	おせきはん	こめ もちごめ いりごま	あずき		塩			
	しゅさい	とりのからあげ	かたくりこ ごまごこ あぶら	とりにく	しよがが にんにく	醤油 酒			
	ふくさい	ごもくきんぴら	さとう あぶら		ごぼう ごんにやく れんごん にんじん きぬさや しいたけ	醤油 酒			
	しるもの	すましじる		とうろ わかめ	だいこん ねぎ にんじん	醤油 かつお昆布だし			
	デザート	おいわいクレープ	あぶら さとう みずあめ こめこ でんぷん	とうにゆう だいず	いちご	醤油 ベーキングパウダー			

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。好きなものや苦手なもの、いろいろあったと思いますが、本当にたくさん食べてくれました。いい思い出ですね。
 中学校へ行っても給食をしっかり食べて、元気に過ごしてください。
 1年生から5年生のみなさん、夢のクラスでの給食は、今日で最後になります。学年があがっても好き嫌いせずに、たくさん給食を食べて、大きく成長してください。

	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	605	24.7	21.8	80.5	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の振り返りを見て、いつもできていたことに○を、大体できていたことに△を、できなかったことに×を心の中であけてみましょう。
 △や×が多かったと思っ人は、来年度は○が増えるように心がけましょう。

<p>1 給食の前に、せつげんできれいに手を洗った。</p>	<p>2 毎日、清潔なハンカチ(またはタオル)を持ってきた。</p>	<p>3 給食当番の仕事に協力できた。</p>	
<p>4 配ぜん後は、自分の席で静かに待つことができた。</p>	<p>5 食器を正しく並べることができた。</p>	<p>6 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl;">「いただきます」</p>
<p>7 好ききらいなく食べるのができた。または苦手な食べ物にもチャレンジした。</p>	<p>8 給食の決まりを守って、後片付けをきちんとできた。</p>		

今年度の給食は、3月16日(木)で終了になります。お子様は、この1年間でどのくらい大きくなりましたか? 4月には食べきれなかった給食、最近では物足りないクラスが増えました。目に見えないですが、体の機能がそれだけ成長したということですので、うれしいですね。今年度も残りわずかですが、子どもたちに笑顔になってもらえるような給食を提供できるよう気を引き締めてがんばってまいります。

最後になりましたが、給食に対するご理解・御協力をいつもありがとうございます。