
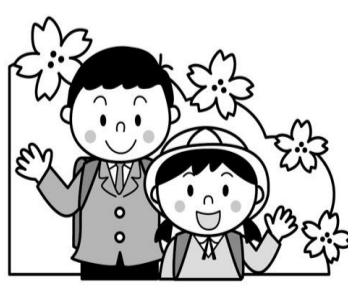


# 令和5年 4月分 よていこんだてひょう パート1



戸田市立笹目東小学校

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
<b>《進級おめでとうこんだて》</b> <small>あたらしいがくねん</small> <small>きゆうしよく</small> <small>じゆんび</small> <small>かたづ</small> <small>きようりよく</small> <b>新しい学年ではじめての給食です。準備や片付けを協力してやりましょう！</b>								
14 金	しゅしよく &しゅさい	こぎつねずし	こめ さとう ごまあぶら	あぶらあげ だいず とりにく きざみのり	にんじん えだまめ	酢 塩 酒 しょうゆ みりん	575	22.9
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら		キャベツ にんじん	しょうゆ しおこんぶ		
	しるもの	わかたけじる	かたくりこ	とうふ わかめ	たけのこ にんじん ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 塩 しょうゆ みりん		
	デザート	おいわいいちごゼリー 	〈みずあめ ぶどう糖 あぶら さとう〉	〈とうにゆう だいず粉〉	〈いちご イチゴ果汁〉			
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
17 月	しゅしよく	ごはん	こめ				609	23.5
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし ほうれんそう にんじん	からしこ しょうゆ かつおだし		
	しるもの	キャベツのりきゆうじる	すりごま	あぶらあげ みそ 	キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
18 火	しゅしよく	ひじきごはん	こめ			しょうゆ 酒 こんぶだし 塩	577	29.8
	しゅさい	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		酒 みりん		
	ふくさい	きりほしだいこんのにつけ	さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん きりほしだいこん	塩 酒 かつおだし みりん しょうゆ		
	しるもの	みそけんちんじる	ごまあぶら じゃがいも	あぶらあげ とうふ とりにく みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ	酒 かつおだし		
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
19 水	しゅしよく	きつねうどん	うどん さとう	あぶらあげ	にんじん ねぎ	かつおだし こんぶだし にほしだし 酒 塩 みりん しょうゆ	560	22.6
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こめこ あぶら	ちくわ あおのり				
	ふくさい	キャベツときゆうりのしおダレ	ごまあぶら		キャベツ きゆうり	しおこんぶ しょうゆ		
	デザート	りんご			りんご			
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
<b>《1年生入学おめでとうこんだて》</b> <small>ねんせい にゆうがく</small> <small>だいず</small> <small>ねんせい にゆうがく いわ</small> <b>～みんな大好きささっかカレーで1年生の入学をお祝いしましょう♪～</b> 								
20 木	しゅしよく &しゅさい	★はるやさいかレー	こめ さとう こめこ じゃがいも 乳不使用マーガリン あぶら	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ アップルソース じゃがいも	赤ワイン ベイリーフ ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ とりがらだし カレー粉 はちみつ こしょう	627	20.5
	ふくさい	ツナサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゆうり	しょうゆ ぶどう酒 酢 塩		
	デザート	おいわいクレープ	〈さとう あぶら こめこ 麦芽糖 でんぷん みずあめ〉	〈とうにゆう だいずこ〉	〈いちごピューレ いちご果汁〉	〈しょうゆ〉		
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
	しゅしよく &しゅさい	マーボー豆腐どん	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	とりにく だいず おしどうふ みそ	ねぎ しいたけ たけのこみずに にんにく しょうが	酒 塩 こしょう とりがらだし		
しゅさい	ピリからきゆうり	ごま		きゆうり	塩 キムチのもと			
しるもの	ワンタンスープ	ワンタン ホールコーン ごまあぶら	とりにく	にんじん もやし チンゲンサイ	塩 酒 しょうゆ とりがらだし			
のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					



## ごにゆうがく ごしんきゆう 御入学・御進級おめでとうございます

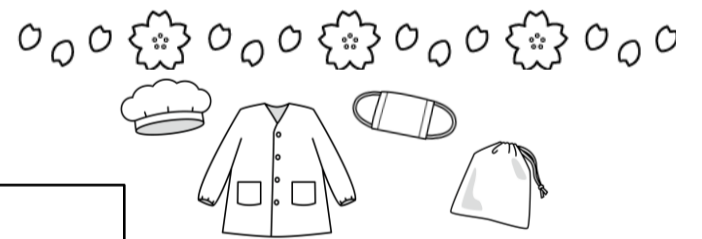
彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子供たちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食づくりに努めてまいります。御理解・御協力のほど、よろしく願いいたします。



ひ よび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
24 月	しゅしよく &しゅさい	ぶたのかくにどん	こめ げんまい かたくりこ さとう	ぶたにく	こんにやく だいこん ねぎ にんにく しょうが	みりん しょうゆ	654	28.6
	ふくさい	あおのりのポテトピーンズ	あぶら じゃがいも かたくりこ	だいず あおのり		塩 こしょう		
	しるもの	いなかじる	じゃがいも ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう ねぎ しめじ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
25 火	しゅしよく	ごはん	こめ				585	23.2
	しゅさい	しろみざかなのフライ	あぶら 〈こむぎこ でんぶん〉	〈ホキ〉		〈塩〉 中濃ソース ウスターソース		
	ふくさい	のりチーズあえ	さとう	チーズ きざみのり	ほうれんそう しめじ にんじん えだまめ	しょうゆ かつおだし		
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
26 水	しゅしよく	キャロットピラフ	こめ 乳不使用マーガリン	とりにく	にんじん たまねぎ パセリ	とりがらだし 塩 ぶどう酒 しょうゆ こしょう	591	27.1
	しゅさい	ささみレモンふうみ	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	レモンかじゅう	塩 こしょう しょうゆ		
	ふくさい	ピーンズツナサラダ	さとう あぶら	ツナ だいず	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	塩 ぶどう酒 りんご酢 こしょう		
	しるもの	キャベツとポテトのスープ	あぶら じゃがいも	ソーセージ	にんにく にんじん じゃがいも キャベツ	塩 ぶどう酒 こしょう とりがらだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
27 木	しゅしよく	ごはん	こめ				560	21.8
	しゅさい	さばのぶなかぼし		〈さば〉		〈塩〉		
	ふくさい	ごまあえ	ごま さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ		
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ えのきたけ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
28 金	しゅしよく	ココアあげぱん	〈ツイストパン〉				641	21.4
	しゅさい	はるやさいシチュー	あぶら 乳不使用マーガリン こめこ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ カリフラワー アスパラガス	ぶどう酒 ベイリーフ 塩 こしょう とりがらだし		
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	ホールコーン	オリーブオイル	たまねぎ ブロッコリー えだまめ	しょうゆ りんご酢 こしょう 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。  
 ・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が御了承ください。  
 ・★マークの料理には、かたぬきニンジン(ラッキーニンジン)が入っています。当たった人にはいいことがあるかも...!  
 ・〈〉に食品名があるものは、加工食品を意味します。  
 ・学校のHPIに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひ御覧ください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	598	24.6	21.9	2.4
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0



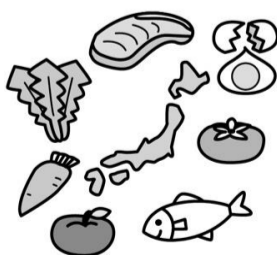
かつ こう きゅう しょく

## 学校給食について

~こんなことに気をつけています

### 食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



### 献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立を心がけています。



### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



### 調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



### 《笹目東小学校の給食について》

- ✿ 主食について...週4回ごはん、週1回めんまたはパンを基本としています。埼玉県産の米を給食室で炊いています。
- ✿ 飲み物について...牛乳を基本とし、2ヶ月に1回程度牛乳以外の飲み物が出ます。
- ✿ 献立について...和・洋・中、様々な料理が登場します。楽しみにしててくださいね。

## 食器は大切に扱しましょう

学校給食で使用する食器は、みんなが使う大切なものです。乱暴に扱うと、ヒビが入ったり欠けたりして、ケガをすることもあります。また、スプーンやフォークを折ったり曲げたりしないようにしてください。  
 片付ける時は、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようお願いいたします。

