

よていこんだてひょう(小学校用)

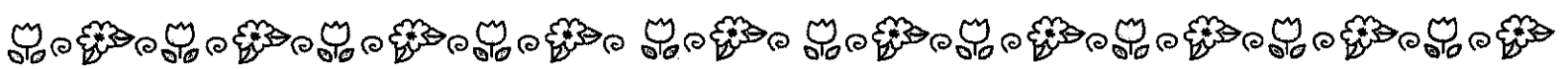


令和5年4月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日 曜日	はし スプーン	こんだてめい		しょくひんめい			えいようか			
		のりもの	しゅしよくと おかず	ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちよしをととのえる	ちよしみりよ た 調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくつ (グラム)	
				こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゆうにゆう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど	やさしいくだもの・きのこなど				
☆にゆうがくしんきゆう おめでとうございます☆										
12 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				586	25.2
			しゅさい	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいちミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			しゅさい	とびうおのたつたあげ	あぶら さとう かたくりこ	とびうお	しょうが	しょうゆ みりん		
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら		ほうれんそう エリンギ	塩 こしょう しょうゆ		
13 (木)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				590	26.1
			しゅさい	しろみざかなのこうみあげ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			ふくさい	まめまめサラダ	わふうドレッシング	だいち	えだまめ とうもろこし			
			しるもの	にくだんごのはるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ミートボール	にんじん こまつな もやし ねぎ きくらげ しょうが	がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
14 (金)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				650	32.5
			しゅさい	ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ		
			しゅさい	しゅうまい②	ぶたのあぶら コーンスターチ こむぎこ さとう	ぶたにく だいち	たまねぎ ねぎ しょうが こんにやく	しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	ほうれんそう もやし	しょうゆ		
17 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	バターロール(コッペがた)	こむぎこ あぶら さとう なまクリーム	スキムミルク		塩	640	29.8
			しゅさい	チキンガーリックステーキ	デミグラスソース あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
			ふくさい	コールスロー	はちみつ マヨネーズ(たまごふしよ)		キャベツ にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢		
			しるもの	じゃがボールスープ	じゃがボール	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ		
18 (火)	はし スプーン	牛乳	はさんでたべよう!	こどもパンスライス	こむぎこ さとう あぶら	スキムミルク		塩	620	23.0
			しゅしよく	とうにゆうコロッケ	パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん	とうにゆう ゼラチン	たまねぎ とうもろこし	塩 香辛料		
			しゅさい	ポトルソース				ソース		
			しゅさい	ウインナーのトマトにこみ	オリーブオイル さとう	ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ トマト やさいペースト	塩 コンソメ ケチャップ		
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
19 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	くろパン	こむぎこ さとう あぶら こくとう でんぶん	スキムミルク		塩	598	30.6
			しゅさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ かたくりこ	とりにく	レモンかじゅう	しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう		
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふしよ) さとう		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
			しるもの	オニオンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ エリンギ にんにく	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		



日曜日	はしスプーン	こんだてめい			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 調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
		のみもの	しゆりのしゆるい	しゆしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	やさい・くだもの・きのこなど			
20 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				645	23.5
			しゆさい	とうふハンバーグのトマトソースがけ	あぶら さとう でんぶん ぶたのあぶら	だいたいこ とうふ とりにく	たまねぎ トマト	ケチャップ 中濃ソース みりん 塩		
			ふくさい	きりぼしだいこんのあえもの	あぶら さとう	ツナ	きりぼしだいこん とうもろこし ほうれんそう	酢 しょうゆ 塩		
			しるもの	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	がらスープ コンソメ しょうゆ 塩		
			デザート	にゆうがくしんきゆう おめでとうデザート	あぶら さとう こめこ でんぶん みずあめ	とうにゆう だいたいこ	いちごピューレ いちごかじゆう	しょうゆ		
21 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				591	26.8
			しゆさい	かつおカツ	あぶら パンこ さとう こむぎこ	かつお だいたいこ	たまねぎ しょうが 	塩 しょうゆ		
			ふくさい	ひじきのいろどりサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし	ソース 		
			しるもの	とりごぼうじる	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	かつお節		
24 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ホットちゆうかめん	こむぎこ				676	26.8
			しゆさい	わだしらーめん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると いわしこ	メンマ もやし ほうれんそう にんじん ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ かつお節 塩 みりん しょうゆ 中華スープ		
			ふくさい	にくまん	こむぎこ さとう ぶたのあぶら パンこ ごまあぶら	ぶたにく だいたいこ	こんにやく たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	塩 酒かす しょうゆ ベーキングパウダー かきエクス しょうゆ チキンエキス		
			しるもの	こまつなのりあえ	さとう	ツナ のり	こまつな とうもろこし にんじん	しょうゆ 酢		
25 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				588	26.7
			しゆさい	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ				
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしよう)		きゅうり にんじん 	しょうゆ 塩		
			しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん こまつな ねぎ しょうが	かつお節 塩 しょうゆ		
26 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				610	25.2
			しゆさい	ぶたにくのあまからあげ	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	しょうが	みりん しょうゆ 塩 しょうゆ 酒		
			ふくさい	きゅうりのつぼづけあえ	ごまあぶら		きゅうり つぼづけ	塩		
			しるもの	かんぴょうのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	かんぴょう こまつな ねぎ	かつお節		
 ふるさとあじめぐりきゆうしよく ~とちぎけん~ 										
<p>月(つき)に1回(かい)日本全国(にほんぜんこく)の郷土料理(きょうどりりょうり)を紹介(しょうかい)します。4月(がつ)は栃木県(とちぎけん)のかんぴょうのみそ汁(しる)です。かんぴょうは栃木県の名産品(めいさんひん)です。夕顔(ゆうがお)という植物(しょくぶつ)の実(み)をうすくむいて、乾(かわ)かしてかんぴょうを作(つく)ります。</p>										
27 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				620	24.3
			しゆさい	ジャージャン豆腐	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	あつあげ ぶたにく みそ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが	がらスープ 酒 しょうゆ		
			ふくさい	あげぎょうざ②	ぶたのあぶら さとう あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ	とりにく だいたいこ	キャベツ にんにく しょうが	しょうゆ 魚介エキス 塩 香辛料		
			しるもの	さんしよくあえ	ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 塩		
28 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				687	22.8
			しゆさい	★チキンカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	とりにく だいたいこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			ふくさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ でんぶん	とうにゆう だいたいこ ぎよにくすりみ とうふ	たまねぎ にんじん 	塩		
			デザート	れいとーりんご	さとう		キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ 酢		

4月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
給食センター 平均	623	26.4	21.9	80.0	2.5

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いんげんの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
戸田市立学校給食センター (442-5065)

