

よていこんだてひょう(小学校用)

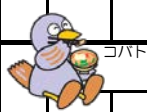


令和5年11月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにな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	こんだてめい				しょくひんめい			えいようか		
	はし スプーン	のみもの りょうり しゅるい	しゅしよく と おかず		ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちようみりよう た 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)
<p>こんだてひょうは、毎月1回、お話し給食の1回目、「サザエさん」献立です。わかめちゃん、「ごはん」・たらちゃん、「レモンソース」・かつおくん、「ほうれんそうのかつおあえ」、磯野家をイメージした「いその香り汁」が登場します。楽しんで食べてください。</p>										
1 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩		586	25.7
			しゅさい たらのレモンソース	あぶら さとう でんぷん	たら	レモンかじゅう	しょうゆ			
			ふくさい ほうれんそうのかつおあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう はくさい にんじん	かつおだし しょうゆ			
			しるもの いそのかおりじる		あおさ とうふ みそ	えのき たまねぎ	かつお節 こんぶ			
2 (木)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ			塩		615	27.3
			しゅさい ハニーマスタードチキン	はちみつ かつくりこ	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 はなやさいサラダ	オニオンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー				
			しるもの ミネストローネ	マカロニ じゃがいも オリーブオイル	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト やさいペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩			
3 (金)	ぶんかの日									
6 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ			塩		616	26.5
			しゅさい あじフライ	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	あじ		ソース			
			ふくさい さつぱりわふうサラダ	すりごま ごまあぶら さとう	わかめ のり	はくさい だいこん しょうが にんにく レモンかじゅう	しょうゆ 塩			
			しるもの すがたをかえるだいずじる	あぶら	ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ	かつお節 こんぶ しょうゆ			
<p>今日は、3年生の国語の学習から「すがたをかえる大豆汁」です。大豆が変身した食材が6つ入っています。探してみてください。日本人は昔から大豆をおいしく食べるために色々な食べ物に加工してきました。それは、大豆が「畑の肉」と言われるくらい、たんぱく質が豊富だからです。たんぱく質は私たちの体を作るもとです。</p>										
7 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ			塩		689	23.3
			しゅさい プルコギ	さとう ごまあぶら かつくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ たら しめじ あかピーマン にんじん	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 塩			
			ふくさい はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ			
			ふくさい キャラメルポテト	あぶら さとう みずあめ さつまいも	とうにゅう		しょうゆ			
8 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ			塩		607	25.9
			しゅさい にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	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 あつやきたまご	さとう あぶら でんぷん	たまご		酢 しょうゆ 魚介エキス			
			ふくさい かいそうのこうみしおサラダ	しおドレッシング	かいそう	もやし とうもろこし				
9 (木)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく くるパン	こむぎこ こくとう さとう あぶら でんぷん	スキムミルク		塩 イースト		638	26.1
			しゅさい くれないソースのぶた	あぶら さとう かつくりこ	ぶたにく	たまねぎ トマト	ケチャップ ウスターソース			
			ふくさい キキのリボンマカロニサラダ	リボンマカロニ あぶら さとう マヨネーズ(たまごふしょう)		キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう 辛子粉			
			しゅさい ゆばあばのスープ	さとう	とうにゅう ゆば	だいこん にんじん はくさい えのき	中華スープ がらスープ 塩			
<p>今日は、「お話し給食」第2回目「ジブリ給食」です。紅の豚から「紅ソースの豚」、魔法の宅急便から「キキのリボンマカロニサラダ」、千と千尋の神隠しから「ゆばあばのスープ」と、ジブリ作品をイメージしたメニューにしました。みなさんは、どのジブリ作品が好きですか？ジブリ作品にはたくさんのお話があります。お話を思いながら、食べてください。</p>										
10 (金)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ			塩		624	25.9
			しゅさい さばのカレーふうみあげ	でんぷん あぶら	さば	しょうが	しょうゆ みりん カレー粉			
			ふくさい れんこんのごまあえ	あぶら さとう すりごま	ツナ	こまつな れんこん にんじん	酢 しょうゆ			
			しるもの さつまいものみそじる	さつまいも	とりにく みそ	ごぼう しめじ だいこん たまねぎ	かつお節 こんぶ			
13 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ			塩		589	24.3
			ふくさい デミグラスソースハンバーグ	ぶたのあぶら さとう あぶら でんぷん デミグラスソース	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	ケチャップ ウスターソース 塩 香辛料			
			ふくさい さいたまサラダ	さとう ごまあぶら		のらぼう菜 キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 酢			
			しるもの オニオンスープ		とりにく	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			
14 (火)	けんみんの日									
15 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ゆでうどん(ひらめん)	こむぎこ			塩		657	24.1
			しゅさい にぼうとう	さとう	とりにく あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ しいたけ	しょうゆ 酒 みりん こんぶ かつお節			
			ふくさい みそポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	みそ		しょうゆ			
			ふくさい 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			
16 (木)	スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ			塩		684	25.3
			しゅさい トマトカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう はちみつ	ぶたにく だいずミート	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 おやこまめサラダ	わふうドレッシング	だいず	えだまめ キャベツ とうもろこし				
			デザート ヨーグルト		ヨーグルト(ゼラチン)					



埼玉県産の食材を食べよう!! 地場産物活用週間(13日~17日) **本日は埼玉県産の食材や郷土料理です。**



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 た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
		のみの	りようりのしゆるい	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
ふるさとあじめぐりきゆうしよく ~ さいたまけん ~										
17 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	すめし	こめ さとう			酢 塩	641	24.6
			しゆさい	かてめしのもと	さとう あぶら	こうやどうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん	しょうゆ 酒		
			しゆさい	ねぎみそパオス②	でんぷん ごまあぶら さとう こむぎこ	ぶたにく みそ だいずこ	ねぎ キャベツ たまねぎ にら しょうが こんにやくこ	しょうゆ 香辛料 ホタテ粉 かつお粉 こんぶ粉 塩		
			しるもの	まゆだまじる	じょうしんこ かたくりこ	とりにく なた	にんじん だいこん ほうれんそう	かつお節 こんぶ みりん 塩 しょうゆ		
		デザート	ごかほう	もちごめ みずあめ さとう	だいず					
<p>ごかほう さいたまけんくまがやし ゆうめい かし そうか かわごえいもがし さいたま さんだい めいか えどじだい た い 五家宝は、埼玉県「熊谷」市の有名なお菓子です。「草加せんべい」「川越の芋菓子」となっていて、埼玉「三大」銘菓だそうです。江戸時代から食べられています。煎ったおもち(おこし)を水あめでかため、きな粉をまぶしてあります。「五穀は家の宝である」から「ごかほう」とつけられました。ふるさと我が埼玉の味を味わってください。</p>										
20 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				616	26.7
			しゆさい	ユーリンチー②	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	酢 しょうゆ 酒		
			ふくさい	こんにやくのサラダ	さとう	わかめ	こんにやく キャベツ	酢 しょうゆ		
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なた	にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ	こしょう がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ		
21 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				629	27.3
			しゆさい	こうやどうふのそぼろに	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく こうやどうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん こんにやく	かつおだし 酒 しょうゆ 塩		
			しゆさい	いわしのうめに	さとう みずあめ でんぷん	いわし	うめ	しょうゆ 梅酢 かつおぶし こんぶだし		
			ふくさい	キャベツとかぶのちゅうかふうサラダ	ごまあぶら さとう		キャベツ かぶ こまつな	塩 しょうゆ 酢		
22 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				590	27.6
			しゆさい	ちゅうかふうチキン	ごまあぶら かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ		
			ふくさい	だいコーンサラダ	オリーブオイル さとう		だいこん きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	塩 酢 しょうゆ		
			しるもの	わかめスープ	かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ わかめ	にんじん えのき たまねぎ しょうが	がらスープ 中華スープ しょうゆ しょうゆ 塩		
23 (木)	きんろうかんしゃの日									
24 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				610	26.6
			しゆさい	さばのみそに	さとう でんぷん	さば みそ				
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう もやし	しょうゆ		
			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 こんぶ 塩 しょうゆ		
27 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				637	23.7
			しゆさい	とりチリ	ごまあぶら さとう かたくりこ	とりにく	エリンギ ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 がらスープ 中華スープ 酒 ケチャップ 塩 しょうゆ しょうゆ		
			ふくさい	わかめサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ とうもろこし	酢 しょうゆ		
			しるもの	トックのスープ	ごまあぶら トック	ぶたにく	にんじん はくさい こまつな	がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩		
28 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				664	22.8
			しゆさい	ハヤシライス 	あぶら ハヤシルウ さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	こしょう コンソメ 塩 ウスターソース ケチャップ ワイン しょうゆ		
			ふくさい	ほしがたコロッケ	じゃがいも あぶら ぶたのあぶら さとう パンこ こむぎこ コーンフラワー みずあめ でんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ	塩 香辛料		
			ふくさい	しおこんぶあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	塩		
<p>きょう ほんしきゆうしよくだいはいめい ひがしのけいごりゆうせい きずな ようしよくてん とうじょう ものがたり なか じげん かぎ かくあじ つか ちようみ 今日、お話 給食の第3回目、東野 圭吾「流星の絆」から、洋食店アリアケのハヤシライスが登場します。物語の中では、事件の鍵となるハヤシライスで、隠し味として使われている調味料が 犯人の決め手になります。今日のハヤシライスにも入れてありますので、隠し味は何か？ハヤシライスの味から考えてみてください。</p>										
29 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				593	26.4
			しゆさい	いわしのハンバーグマトソース	でんぷん オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら	ぎよにくすりみ いわし だいずこ みそ	にんじん ねぎ にんにく たまねぎ トマト しょうが	魚醤 塩 香辛料 ケチャップ ワイン 塩 ベイリーフ ウスターソース		
			ふくさい	さんしょくソテー	あぶら	ウインナー	いんげん とうもろこし	しょうゆ しょうゆ 塩		
			しるもの	キャベツとじゃがボールのスープ	じゃがボール あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	がらスープ コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ		
30 (木)	はし	牛乳	しゆしよく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩	675	27.1
			しゆさい	とうふラーメン	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいずミート わかめ とうふ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	こしょう ベイリーフ がらスープ 中華スープ 豆板醤 塩 しょうゆ		
			しゆさい	あげぎょうざ②	こむぎこ ぶたのあぶら かたくりこ さとう あぶら	ぶたにく だいずこ みそ	キャベツ たまねぎ にんにく ねぎ しょうが	塩 みりん しょうゆ 唐辛子		
			ふくさい	もやしのサラダ	ごまあぶら あぶら さとう		もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しょうゆ 酢		

11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	629	25.6	21.1	84.2	2.2

※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、いぐら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)

