

# 家庭数



令和5年12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 や う り の し ゆ る い	こ ん だ て め い	し よ く ひ ん め い				エ ネ ル ギ ー キ ロ カ ロ リ	た ん ぱ く し つ 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 の え る	調 味 料 ・ そ の 他		
1 金	さくらんぼ学級 校外学習 給食なし							
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	たらとポテトのトマトソースあえ	じゃがいも (かたくりこ) あぶら さとう	(スケソウダラ)	たまねぎ しょうが にんにく パセリ	トマトケチャップ ウスターソース 酒	633	24.1
	ふくさい	ビーンズツナサラダ	さとう あぶら	ツナ だいず ひよこまめ	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	ベーコンとはくさいのスープ	あぶら	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ はくさい	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ みりん とりがらだし		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
4 月	しゅしよく	ごはん	こめ					
しゅさい	ユーリンチー	かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	とりこ	しょうが ねぎ	しょうゆ 酒 酢			
ふくさい	ブロッコリーのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら		ブロッコリー ホールコーン きゅうり にんじん	酢 塩 しょうゆ			
しるもの	みそチゲ	じゃがいも ごまあぶら	とりこ とうふ みそ	にんじん しめじ たら はくさいキムチ	酒 トウバンジャン しょうゆ みりん 塩 とりがらだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
5 火	しゅしよく	ごはん	こめ				513	26.7
	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		みりん 酒		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	ツナ きざみのり	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ かつおだし 酒		
	しるもの	みそけんちんじる	じゃがいも ごまあぶら	とりこ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
6 水	しゅしよく & しゅさい	みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう	とりこ だいずミート みそ	にんにく しょうが もやし ねぎ チンゲンサイ ホールコーン	酒 トウバンジャン こしょう 塩 しょうゆ みりん とりがらだし	623	22.0
	しゅさい	はるまき	あぶら (さとう こむぎこ あぶら)	(ぶたにく)	(たけのこ キャベツ ねぎ しょうが)	(オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう)		
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごま		きゅうり	キムチのもと 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
7 木	しゅしよく & しゅさい	ぶたのかくにどん	こめ げんまい さとう かたくりこ	ぶたばらにく ぶたももにく	だいこん こんにゃく ねぎ にんにく しょうが	みりん しょうゆ	647	24.5
	しるもの	わかめスープ	はるさめ ごまあぶら ごま	とりこ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが	酒 塩 しょうゆ こしょう とりがらだし		
	デザート	あんりんふうフルーツポンチ	さとう (さとう)	(とうにゅう)	みかん缶 パイン缶	塩 白ワイン		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
8 金	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	たきこみわかめ			610	26.9
	しゅさい	さばのたつたあげ	あぶら かたくりこ	さば	しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	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 にんじん しめじ えだまめ	しょうゆ かつおだし		
	しるもの	だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11 月	しゅしよく	ごはん	こめ				548	22.4
	しゅさい	とりこくのてりやき	さとう かたくりこ ごまあぶら	とりこ		塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん かつおだし		
	ふくさい	ゆかりあえ	ごま		こまつな もやし ゆかり	塩		
	しるもの	しらたまみぞれじる	かたくりこ (しらたまだんご)	とりこ	にんじん こまつな ねぎ だいこん ほししいたけ	酒 塩 みりん しょうゆ かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 火	しゅしよく & しゅさい	マーボーどうふどん	こめ げんまい ごまあぶら さとう かたくりこ	とりひきにく だいずミート とうふ みそ	ねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン とりがらだし	609	27.4
	ふくさい	パリパリサラダ	あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	かいそうミックス	にんじん もやし キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 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	とりこ なんと	にんじん チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	塩 しょうゆ とりがらだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13 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	とりこ	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	607	23.1
	しゅさい	しるみざかなのれもんふうみ	あぶら (パンこ こむぎこ) さとう	(こまい)	レモンかじゅう	しょうゆ (しお)		
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	しょうゆ りんご酢 こしょう 塩		
	しるもの	★はくさいのクリームスープ	あぶら 乳不使用マーガリン こめこ	ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム	塩 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				

# 家庭数



令和5年12月分 よていこんだてひょう

パート2



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	たんぱく質
			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	キロカロリー	グラム
14 木	しゅしよく	ちやめし	ごはん			しょうゆ 酒 塩	507	19.3
	しゅさい	おでん	じゃがいも さとう ちくわぶ	ちくわ がんもどき あげボール こんぶ	だいこん こんにやく	酒 塩 しょうゆ みりん かつおだし		
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん			
	デザート	みかん			みかん			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<b>《おはなし給食》『ごぼうせんせいの いそがしいいちにち』に出てくる、ごぼう、じゃがいも、はくさいなどの野菜を使った献立です！</b>								
15 金	しゅしよく &しゅさい	とりごぼうどん	こめ げんまい かつくりこ ごまあぶら さとう	とりにく きざみのり	ごぼう たまねぎ こんにやく	酒 みりん しょうゆ かつおだし	673	30.0
	ふくさい	あおりのポテトピーズ	じゃがいも かつくりこ あぶら	だいず あおりの		塩 こしょう		
	しるもの	はくさいのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	はくさい ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<b>《ささっこカレーの日》 今週で今年の給食が終わります。ささっこカレーを食べて元気にすごしましょう！</b>								
18 月	しゅしよく &しゅさい	だいにりキーマカレー	こめ げんまい あぶら こんこ 乳不使用マーガリン さとう	とりにく だいにり	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマトピューレ ホールトマト	赤ワイン ベリーフ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう カレー粉 とりがらだし	582	23.9
	ふくさい	こんにやくサラダ	ごま ごまあぶら さとう あぶら		サラダこんにやく だいにり キャベツ ブロッコリー にんじん	しょうゆ 酢 からし		
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	パイン缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<b>《冬至献立》 いちねんのうち、昼のもっとも短い日が「冬至」です。今年の冬至は12月22日です。</b>								
19 火	しゅしよく &しゅさい	にくなんばんうどん	うどん さとう	なると とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	酒 にぼしだし かつおだし みりん しょうゆ 塩	521	20.5
	しゅさい	かぼちゃのてんぷら	こめこ かつくりこ あぶら		かぼちゃ			
	ふくさい	たくあんあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん きざみたくあん			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<b>《クリスマス献立》 一定早いクリスマスです☆給食室でミートローフを手作ります！お楽しみのカッキーもあります！</b>								
20 水	しゅしよく	こくとうロールパン	こくとうロールパン				709	27.9
	しゅさい	ミートローフ	あぶら さとう	ぶたにく おから とうにゅう とうふ	セロリー たまねぎ	赤ワイン 塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ とりがらだし		
	ふくさい	はなやさいのサラダ	さとう オリーブオイル		たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり ホールコーン	しょうゆ りんご酢 こしょう 塩		
	しるもの	オニオンスープ	オリーブオイル ほしがたトック	とりにく	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	白ワイン こしょう 塩 ベリーフ とりがらだし		
	デザート	クリスマスケーキ	(さとう こむぎこ みずあめ あぶら)	(にゅうせいひん たまご)		(チョコレート ココア)		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	602	24.6	21.5	2.4
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0

- ・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、かたぬぎにんじん(ラッキーにんじん)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HP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。ぜひご覧ください。

**冬休み明けの給食は、  
1月10日(水)から  
はじまります！**

## 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

### 食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食」や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

### 《11月22日 給食試食会を行いました》

1年生の保護者を対象に、給食試食会を行いました。当日は、17名の方に御参加いただきました。栄養教諭から、本校の給食や食育の説明をした後、給食室の紹介動画を見ていただきました。子供たちと同じように、給食当番と給食を取りに来る人に分かれて配膳の体験をしていただきました。試食会後に御解答いただいたアンケートでは、「子供たちがいつも、給食美味しいんだよね〜と言っているの、実際に食べてみる機会を設けてくださり、ありがたいと思いました。とても美味しかったです。」「家ではなかなか食べてくれない野菜も給食では少しずつ食べられるようになっていようで、とても感謝しています。」等、ありがたいお言葉をたくさんいただきました。「汁物の味を試してみたかった。」との御意見もいただいたので、次年度の参考にさせていただきます。御多用の中、給食試食会に御参加いただき、ありがとうございました。