

よていこんだてひょう(小学校用)



令和5年12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		
		のみの	りょうりのしゅるい	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)	
1 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					614	30.1
			しゅさい	おかかふりかけ	さとう コーンスターチ	のり かつおぶし			塩 抹茶 しいたけエキス		
			しゅさい	おでん	さとう	とりつくね がんもどき ちくわ あげボール こんぶ	だいこん こんにやく		かつお節 酒 しょうゆ		
			デザート	あかうおのしおこうじやき		あかうお			塩こうじ		
4 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					595	26.2
			しゅさい	からあげ こうみねぎソース②	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	ねぎ しょうが にんにく		酢 しょうゆ 酒		
			ふくさい	キムチいりきんぴら	ごまあぶら あぶら ごま さとう	ぶたにく	ごぼう にんじん キムチ		しょうゆ		
			しるもの	かんてんいりちゅうかスープ	ごまあぶら	とうふ かんてん	えのき にんじん ねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが		中華スープ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ		
5 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					633	27.1
			しゅさい	コッペパンスライス	こむぎこ あぶら さとう				イースト 塩		
			しゅさい	フランクフルト			フランクフルト				
			ふくさい	ケチャップ(ボトル)					ケチャップ		
6 (水)	はし	牛乳	しゅさい	シュクメルリ	さつまいも あぶら ベシヤメルソース	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ にんにく パセリ		コンソメ 塩 こしょう	586	23.5
			しゅさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり		塩 こしょう 酢		
			しゅしよく	ごはん	こめ						
			しゅさい	にしんのこんぶに	さとう でんぷん	にしん こんぶ	しょうが		しょうゆ 塩		
7 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅさい	ツナときりほしだいこんのあえもの	あぶら さとう ごま マヨネーズ(たまごふしょう)	ツナ	きりほしだいこん にんじん ほうれんそう		酢 しょうゆ	614	24.8
			しゅさい	みそぶたどん	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	しいたけ しらたき しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん		酒 かつおだし しょうゆ		
			しゅさい	とうふナゲット②	コーンフラワー こむぎこ でんぷん あぶら さとう	とうふ だいずこ	たまねぎ えだまめ にんじん		塩 しょうゆ 香辛料		
			ふくさい	わかめのナムル	ごま ごまあぶら さとう	わかめ	もやし		塩 しょうゆ		
8 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					641	25.9
			しゅさい	ぶたコロおろしソース	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	だいこん		みりん しょうゆ		
			しゅさい	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	だいず	えだまめ キャベツ とうもろこし				
			しるもの	だまこじる	だまこ あぶら	とりにく	ごぼう はくさい まいたけ ねぎ		かつお節 こんぶ みりん 塩 しょうゆ		
11 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん	こむぎこ				塩	601	21.1
			しゅさい	しおラーメン	あぶら	ぶたにく わかめ	にんじん ねぎ もやし はくさい とうもろこし		酒 中華スープ こしょう ガラスープ 塩 しょうゆ		
			しゅさい	おこのみポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	あおのり かつおぶし			ウスターソース 中濃ソース		
			しゅさい	かんてんサラダ	ごま さとう ごまあぶら	かんてん	キャベツ きゅうり		しょうゆ 酢		
12 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					623	26.7
			しゅさい	さばのみそに	さとう でんぷん	さば みそ					
			しゅさい	ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく ちくわ	れんこん たけのこ にんじん ごぼう こんにやく しいたけ いんげん		かつおだし 酒 みりん しょうゆ 塩		
			しゅさい	はくさいのつぼづけあえ	ごま ごまあぶら		はくさい つぼづけ		塩		
13 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					635	23.0
			しゅさい	ツナカレー ★	あぶら さとう カレールウ	ツナ だいずミート	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ にんにく しょうが トマト		コンソメ ベイリーフ		
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう でんぷん あぶら	たまご			酢 塩		
			しゅさい	かいそうサラダ	ごま しおドレッシング	かいそう	こんにやく				
14 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					646	28.3
			しゅさい	マーボーどうふ	はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいずミート とうふ みそ	しいたけ たけのこ にら にんにく ねぎ		中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ		
			しゅさい	こまつなまんじゅう②	コーンスターチ パンこ こむぎこ さとう	とりにく だいずこ	こまつな にら しょうが こんにやく		塩 調味だし		
			しゅさい	だいこんのおかかあえ		かつおぶし	だいこん みずな		かつおだし 塩 みりん しょうゆ		

ふるさとあじめぐりきゅうしょく ~ 北海道 ~

15 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					590	23.2
			しゅさい	ほっけフライ	あぶら パンこ こむぎこ	ほっけ			塩		
			しゅさい	ボトルソース					ソース		
			しゅさい	ひじきのマリネサラダ	あぶら さとう	ひじき ツナ	キャベツ きゅうり もやし		塩 こしょう 酢		
しゅさい	どさんこじる	じゃがいも あぶら バター	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく		かつお節 こんぶ					

北海道は、広大な土地と海に囲まれて豊富な大地と海の食材に恵まれています。道産子汁の「どさん子」とは、北海道産のものという意味があります。その名の通り北海道の恵みである「じゃがいも・にんじん・コーン・バター」を使ったみそ汁で、北海道の学校給食でも登場する献立です。主菜のほっけも北海道の名産の一つです。



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)		
		のりもの	しゆりい	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	
18 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			塩こうじ みりん 酒 塩 かつおだし こしょう しょうゆ	588	29.3	
			しゆさい	チキンのとろとろいため	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	とりにく	ねぎ にんじん エリンギ はくさい				
			しゆさい	しろみざかなのポテトあげ	あぶら こめパンこ じゃがいも でんぷん	ほき					塩 こしょう 香辛料
			ふくさい	はなやさいサラダ	コーンクリームドレッシング		ブロッコリー カリフラワー				

冬至 こんだて

19 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			かつおだし 塩 しょうゆ	588	25.5
			しゆさい	とりごぼうごはんのもと	あぶら ごまあぶら さとう ごま	とりにく だいちみート	ごぼう にんじん いんげん			
			ふくさい	キャベツのおこんぶあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん きゅうり			
			しるもの	かぼちゃのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ			
			そのた	かたぬきチーズ		チーズ				

ことし とうじ 今年(ことし)の冬至は、12月22日です。冬至に『ん』のつく食べ物を7つ食べると運がよくなると言われています。冬至にかぼちゃを食べるのも、かぼちゃのことを「なんきん」ともいうことから『ん』のつく食べ物として食べられています。



クリスマス こんだて

20 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ツイストパン	こむぎこ さとう あぶら			イースト 塩	602	23.2
			しゆさい	ツリーハンバーグ オニオンソース	さとう あぶら ぶたのあぶら かたくりこ	とりにく ぶたにく だいちこ	にんにく たまねぎ トマト しょうが	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	カラフルサラダ	イタリアンドレッシング		こまつな とうもろこし キャベツ パプリカ			
			しるもの	トマトスープ	じゃがいも マカロニ さとう	ウインナー	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト	コンソメ ケチャップ がらスープ 塩 こしょう		
			デザート	クリスマスゼリー	さとう こなあめ		いちごかじゅう クランベリーかじゅう			

ふゆやす まえ さいご 冬休み前、最後の給食です。冬休みは、クリスマスに年末、お正月と人が集まる行事がたくさんあります。風邪や感染症にならないためにも、規則正しい生活を送り、しっかり食べ、寒くても元気に過ごしましょう。

12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	611	25.6	20.7	81	2.3

※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、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いく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)

ひがくれるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす