

よていこんだてひょう(小学校用)



令和6年1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 | りょうりのしゆるい | しゆしよく 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) | たんぱくつ(グラム) |
| あけましておめでとうございます | | | | | | | | | | |
| 10 (水) | はしスプーン | 牛乳 | しゆしよく ごはん こぎつねごはんのもと しゆさい だてまき しるもの おぞうに | こめ さとう あぶら さとう こむぎこ でんぶん しらたまだんご | | ぶたにく あぶらあげ たまご たら だいずこ とりにく | にんじん いんげん にんじん だいこん こまつな はくさい しいたけ | かつおだし しょうゆ 酒 みりん 塩 昆布エキス かつお節 昆布 塩 しょうゆ | 600 | 23.8 |
| 今日(きょう)から2024年(ねん)の給食(きゅうしょく)が始(はじ)まりました。皆(みな)さん、冬休(ふゆやす)みは楽(たの)しく過(す)ごせましたか？ 今年(ことし)もみなさんに安心(あんしん)安全(あんぜん)でおいしい給食(きゅうしょく)を届(とど)けられるよう、給食センターの職員(しょくいん)が力(ちから)を合(あ)わせて頑張(がんば)ります。 | | | | | | | | | | |
| 11 (木) | はし | 牛乳 | しゆしよく ゆでうどん(ひらめん) ほうとう しゆさい ちくわのいそべあげ② ふくさい ごぼうサラダ | こむぎこ こむぎこ あぶら マヨネーズ(たまごふしよう) さとう | | ぶたにく みそ ちくわ あおのり | はくさい にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ ごぼう にんじん とうもろこし | 塩 しょうゆ 昆布 かつお節 塩 こしょう 酢 しょうゆ | 634 | 25.9 |
| 12 (金) | はし | 牛乳 | しゆしよく ごはん しゆさい とりにくのこうみだれ ふくさい ゆかりあえ しるもの はるさめスープ | こめ さとう ごまあぶら かつくりこ はるさめ ごまあぶら | | とりにく たまねぎ しょうが ぶたにく | たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ゆかりのもと にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのき | 塩 こしょう しょうゆ 酢 唐辛子 塩 酒 中華スープ しょうゆ がらスープ 塩 こしょう | 588 | 26.7 |
| 15 (月) | はし | 牛乳 | しゆしよく ごはん おかかふりかけ しゆさい じゃがいものそばろに だいずナゲット② ふくさい きりぼしだいこんのあえもの | こめ さとう コーンスターチ じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう コーンパウダー みずあめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう | | のり かつおぶし ぶたにく だいずミート だいずこ ツナ | しらたき にんじん たまねぎ いんげん たまねぎ きりぼしだいこん とうもろこし ほうれんそう | 塩 抹茶 しいたけエキス かつおだし 酒 塩 しょうゆ 塩 香辛料 酢 しょうゆ 塩 | 686 | 23.2 |
| 16 (火) | はしスプーン | 牛乳 | しゆしよく ごはん しゆさい ガーリックソース ハンバーグ ふくさい マカロニサラダ しるもの コンソメスープ | こめ ぶたのあぶら さとう あぶら でんぶん デミグラスソース マカロニ あぶら コーンクリーミードレッシング | | とりにく ぶたにく だいずこ だいずこ | たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム にんじん きゅうり エリンギ たまねぎ にんじん キャベツ | 塩 香辛料 ケチャップ コンソメ コンソメ がらスープ こしょう しょうゆ 塩 | 598 | 24.1 |
| 17 (水) | はし | 牛乳 | しゆしよく ごはん しゆさい イサキのたつたあげ ふくさい さんしよくあえ しるもの とうふとさといものスープ | こめ かつくりこ あぶら ごまあぶら さといも ごまあぶら | | イサキ ほうれんそう もやし にんじん ぶたにく とうふ | しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい こまつな | しょうゆ しょうゆ 塩 かつお節 昆布 しょうゆ 塩 こしょう | 585 | 24.1 |
| 18 (木) | はしスプーン | 牛乳 | しゆしよく ごはん やきとりどん きざみのり ふくさい ピリカラきゅうり しるもの みそしる | こめ あぶら さとう かつくりこ | | のり きゅうり こんにやく | ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん | 酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子 キムチの素 塩 かつお節 昆布 | 626 | 27.2 |
| 19 (金) | はし | 牛乳 | しゆしよく ホットちゅうかめん しおラーメン しゆさい まぐろカツ ポトルソース ふくさい ほうれんそうのいためもの | こむぎこ あぶら パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぶん あぶら | | ぶたにく なんと まぐろ だいずこ | にんじん たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ しょうが ほうれんそう エリンギ | 塩 酒 がらスープ 中華スープ こしょう 塩 しょうゆ みりん しょうゆ ホタテエキス 塩 ソース 塩 こしょう しょうゆ | 615 | 24.2 |



| 日曜日 | はしスプーン | こんだてめい | | | ねつやちからになる | ちやくをつくする | からだのちようしをととのえる | ちようみりょう 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) |
|-----------|--------|--------|----------|----------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|----------------|------------------|
| | | のみもの | りようのしゆるい | 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 | | | |
| 22 (月) | はしスプーン | 牛乳 | しゆしよく | ごはん | こめ | | | | 633 | 27.8 |
| | | | しゆさい | ぶたにくのパーベキューソース | さとう | ぶたにく | たまねぎ にんにく レモンかじゆう りんご | 塩 こしょう しょうゆ | | |
| | | | 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 きゆうり もやし | 酢 辛子粉 しょうゆ | | |
| | | | しるもの | ミネストローネ | | ベーコン | キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ 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 | | |
| 23 (火) | はしスプーン | 牛乳 | しゆしよく | ごはん | こめ | | | 686 | 24.0 | |
| | | | しゆさい | 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 どうふ みそ | しいたけ たけのこ にんにく ねぎ たまねぎ | | | 中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ |
| | | | しゆさい | あげぎょうざ② | ぶたのあぶら パンこ さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ | とりにく | キャベツ たまねぎ しょうが | | | しょうゆ 塩 こしょう |
| | | | ふくさい | はくさいのごまマヨあえ | マヨネーズ(たまごふしょう) すりごま さとう | ツナ | はくさい にんじん | | | こしょう しょうゆ |

ぜんこくがっこうきゆうしよくしゆうかん(24日~30日)

毎年(まいとし)1月(が)24日(か)から30日(に)までは全国(ぜんこく)学校給食(がっこうきゆうしよく)週間(しゆうかん)です。学校給食に携(たずさ)わっているたくさんの人々(ひとびと)に感謝(かんしゃ)するとともに、食(た)べることの楽(た)のしさや食(た)べものの大切(たいせつ)さを考(かんが)える週間(しゆうかん)となっています。



| | | | | | | | | | | |
|-----------|----|----|-------|----------|-----------|-------|-----------------------|-----|------|----------------|
| 24 (水) | はし | 牛乳 | しゆしよく | ごはん | こめ | | | 620 | 28.2 | |
| | | | しゆさい | ぶりのてりやき | さとう かたくりこ | ぶり | | | | しょうゆ みりん 酒 |
| | | | 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 |
| | | | しるもの | すいとん | すいとん | とりにく | にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう | | | かつお節 昆布 塩 しょうゆ |

昭和(しょうわ)17年(ねん)頃(ごろ)の戦争中(せんそうちゆう)の給食(きゆうしよく)です。戦争(せんそう)が始(は)じると食(た)べることが不足(ふそく)するようになり、お米(こめ)の給食(きゆうしよく)を出(だ)すことが難(むずか)しくなりました。当時(とうじ)は小麦粉(こむぎこ)と水(みず)で作(つく)ったすいとんをお米(こめ)のかわりとして食(た)べ、このころの給食(きゆうしよく)はすいとんを入(い)れた汁(じゆ)だけでした。

ふるさとあじめぐりきゆうしよく ~ とっとりけん ~

| | | | | | | | | | | |
|-----------|----|----|-------|--------------|----------------|------------------|----------------------------|-----|------|------------------|
| 25 (木) | はし | 牛乳 | しゆしよく | ごはん | こめ | | | 599 | 29.4 | |
| | | | しゆさい | じゃぶ(すきやきふうに) | さとう | とりにく やきどうふ あぶらあげ | ごぼう しいたけ にんにく にんじん ねぎ たまねぎ | | | 酒 かつおだし みりん しょうゆ |
| | | | しゆさい | ござかなくん② | かたくりこ みずあめ あぶら | ぎよにくすりみ | とうもろこし えだまめ | | | 塩 魚介エキス |
| | | | ふくさい | ろくていサラダ | ごま ごまあぶら さとう | のり | もやし にんじん みずな たくあん | | | しょうゆ 酢 塩 |

日本(にほん)各地(かくち)の郷土(きょうど)料理(りようり)を紹介(しょうかい)する給食(きゆうしよく)は、昭和(しょうわ)54年(ねん)頃(ごろ)から始(は)まりました。今月(こんげつ)は鳥取県(とっとりけん)のじゃぶです。肉(にく)が簡単(かんたん)に手(て)に入(はい)らない時代(じだい)に、自分(じぶん)の家(いえ)の鶏(とり)で料理(りようり)するごちそうでした。「じゃぶ」とは、豆腐(とうふ)や野菜(やさい)を煮(に)こんでいるうちに「じゃぶじゃぶ」水分(すいぶん)が出(で)てくることに由来(ゆらい)しています。

| | | | | | | | | | | |
|-----------|---------|----------|-------------|-----------------------|------------------------|----------|----------|-----------------|-----|------|
| 26 (金) | はしスプーン | 牛乳 | しゆしよく | コッペパン | こむぎこ あぶら さとう | | | 塩 | 603 | 23.2 |
| | | | しゆさい | いちごジャム | さとう みずあめ | | いちご | | | |
| | | | しゆさい | コロツケ | じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ | ぶたにく だいち | たまねぎ | しょうゆ 塩 こしょう ワイン | | |
| | | | しゆさい | ポトルソース | | | | ソース | | |
| | | | ふくさい | わかめサラダ | しおドレッシング | わかめ | キャベツ もやし | | | |
| しるもの | クリームスープ | ベシヤメルソース | ベーコン ぎゆうにゆう | にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし | こしょう コンソメ 塩 | | | | | |

昭和(しょうわ)25年(ねん)頃(ごろ)の給食(きゆうしよく)です。給食(きゆうしよく)は戦争(せんそう)で一時(いちじ)中断(ちゆうだん)されていましたが、戦後(せんご)アメリカから寄贈(きそ)された小麦粉(こむぎこ)を使(つか)って、再開(さいかい)されました。パンは、今(いま)のように種類(しゆるい)がなく、コッペパンか食(しょく)パンしかありませんでした。

| | | | | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|-------|------------------|---------------------|-------------|-------------------------|-----|------|------------|
| 29 (月) | はしスプーン | 牛乳 | しゆしよく | ごはん | こめ | | | 645 | 25.4 | |
| | | | しゆさい | ★ポークカレー | じゃがいも あぶら カレールウ さとう | ぶたにく だいちミート | 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 |
| | | | しゆさい | オムレツ | さとう でんぷん あぶら | たまご | | | | 酢 塩 |
| ふくさい | ひじきのいろどりあえ | わふうドレッシング | ひじき | えだまめ にんじん とうもろこし | | | | | | |

給食(きゆうしよく)でカレーライスが登場(とうじよう)したのは昭和(しょうわ)51年(ねん)頃(ごろ)で、この頃(ころ)からご飯(はん)を取(と)り入(い)れた給食(きゆうしよく)が始(は)じり、今(いま)と同(おな)じようなご飯(はん)中心(ちゆうしん)の給食(きゆうしよく)になりました。

| | | | | | | | | | | |
|-----------|----|----|-------|-----------|-----------|-------------|--------------------------|-----|------|------------|
| 30 (火) | はし | 牛乳 | しゆしよく | ごはん | こめ | | | 637 | 30.1 | |
| | | | しゆさい | からあげ② | 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 | だいこんのあえもの | さとう | | だいこん きゆうり にんじん れんこん しょうが | | | しょうゆ みりん 酢 |
| | | | しるもの | ぐだくさんみそしる | あぶら | ぶたにく どうふ みそ | こんにやく ごぼう にんじん たまねぎ | | | かつお節 昆布 |

全国(ぜんこく)学校(がっこう)給食(きゆうしよく)週間(しゆうかん)最終日(さいしゆうび)の今日(きょう)は、大正(たいしやう)12年(ねん)頃(ごろ)に出(で)ていたみそ汁(じゆ)です。栄養(えいよう)みそ汁(じゆ)ともよばれ具(ぐ)がたくさん入(はい)ったみそ汁(じゆ)です。

| | | | | | | | | | | |
|-----------|----|----|-------|-----------|-------|--------------|-------------------------------|-----|------|-------------------|
| 31 (水) | はし | 牛乳 | しゆしよく | ごはん | こめ | | | 609 | 25.2 | |
| | | | しゆさい | さばのおこうじやき | さとう | さば | | | | 塩麴(しほ) みりん 酒粕(しよ) |
| | | | ふくさい | こまつなのナムル | ごまあぶら | | こまつな もやし にんじん | | | 塩 |
| | | | しるもの | ちゃんこじる | ごまあぶら | ミートボール あぶらあげ | はくさい にんじん たら しょうが えのき ねぎ しょうが | | | かつお節 昆布 しょうゆ 酒 塩 |

| 1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 | 25.8 | 21.7 | 81.1 | 2.4 |

※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)

