



令和5年度 1月よていこんだてひょう

①

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
あけましておめでとうございます。今年も健やかな子どもたちの成長を願っておいしい給食づくりに努めます。								
11 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	29.4
	しゅしょく	★げんまいわかめごはん	こめ げんまい	(わかめ)		(塩)		
	しゅさい	さばのみそづけやき	さとう	さば みそ		みりん		
	ふくさい	★ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酒		
	しるもの	★けんちんじる	じゃがいも	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	酒 鰹だし		
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			598	19.6
	しゅしょく	★ごはん	こめ			(塩 こしょう)		
	しゅさい	★ポテトコロッケ かんぱちフ레이크いり	(じゃがいも さとう パンこ こむぎこめこ でんぶん)	(かんぱち)	(たまねぎ)	ソース		
	ふくさい	ゆずかあえ			はくさい きゅうり にんじん ゆず	塩 醤油		
	しるもの	★きりたんぼじる	きりたんぼ さとも あぶら	とりにく みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	酒 鰹だし		
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			549	21.4
	しゅしょく &しゅさい	★ちらしずし	こめ むぎ さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ のり	かんびょう れんこん にんじん とうもろこし さやえんどう	塩 醤油 酒 みりん		
	ふくさい	あさづけ			キャベツ きゅうり かぶ	塩 醤油		
	しるもの	ゆきみじる	さとう かたくりこ	とりにく	だいこん こまつな にんじん ねぎ	酒 みりん 醤油 塩 鰹だし		
	デザート	しんしゅんおいわいデザート	(あぶら さとう こなあめ)		(いちご・クランベリーかじゅう)			
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			688	25.7
	しゅしょく &しゅさい	★ちゅうかめん ★あんかけやきそば	(こむぎこ) あぶら かたくりこ	とりにく なんと	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし キャベツ きくらげ	(塩) 醤油 塩 こしょう 酢 中華スープの素		
	ふくさい	ごまポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら ごま さとう			塩		
	ふくさい	★ピリからあえ	さとう あぶら	ツナ	きゅうり だいこん にんじん ねぎ しょうが	醤油 一味唐辛子 酢		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
しゅしょく &しゅさい	★ちくわとごぼうの ごまダレどん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう さやえんどう しょうが	醤油 みりん 酒			
ふくさい	ドレッシングあえ	オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 酢 塩 こしょう			
しるもの	こまつなのみそじる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな にんじん	鰹だし			
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			527	27.2
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★いかのあまからやき	さとう	いか	しょうが	醤油 酒 みりん		
	ふくさい	みそあえ	さとう	みそ	きゅうり はくさい にんじん こんにゃく	醤油 鰹だし		
	しるもの	★ぶたにくとやさいの うまにじる	あぶら	ぶたにく	にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう まいたけ	鰹だし 醤油 酒 みりん 塩		
19 (金)	◆美谷本小 開校お祝いメニュー◆							
	美谷本小学校は、明治6年1月20日に、美女木村円通寺を仮校舎としてスタートし、今年で開校151周年です。							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			594	22.8
	しゅしょく	フラワーロールパン	(こむぎこ さとう マーガリン <small>(乳不使用)</small>)			(イースト 塩)		
	しゅさい	けやキング とうふバーグ	(とんし さとう でんぶん)かたくりこ	(とうふ とりにく)	(たまねぎ)	塩みりん 醤油 みりん		
	ふくさい	グリーンサラダ			ブロッコリー きゅうり にんじん	醤油 酢 塩 こしょう		
しるもの	コンソメスープ	パスタ	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 鶏がらだし			
デザート	おいわいデザート	(さとう みずあめ)		(アセロラかじゅう)				
22 (月)	のみもの	デコボンミックスジュース			にんじん こまつな でこぼん オレンジetc		555	20.4
	しゅしょく	★ごもくたきこみごはん	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく だいず	にんじん れんこん しいたけ ごぼう しめじ	醤油 塩 和風だし		
	しゅさい	★ひらつくねのわふうあん	(とんし でんぶん さとう) あぶら さとう かたくりこ	(とりにく)	(キャベツ えんどうまめ しょうが)	醤油 みりん 酢 鰹だし		
	ふくさい	しおこんぶあえ		(こんぶ)	きゅうり にんじん かぶ	(塩)		
	しるもの	とうふのみそじる		わかめ とうふ みそ	こまつな えのきたけ	鰹だし		

→23日以降は裏面へ

あけましておめでとうございます
本年もよろしくおねがいたします

今年のはつ年!
給食の“たっ”
を目標そう

手洗い達人 盛り付け達人 よい姿勢達人 はし使い達人 後片付け達人 お皿ピカピカ達人



Main menu table with columns for date, food type, name, ingredients, and energy/nutrient values. Includes sub-headers for '再現給食' (Reproduction of school meals) for various eras.

※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ので、ご了承下さい。
※使用している食材を、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や給食に関するお問い合わせは、
学校栄養士(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談下さい。
※★よくかんで栄養吸収!!★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

Summary table for January average: 美谷本小学校 今月の平均 (文部科学省基準) with columns for Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, and Salt.

1月24日~30日は 全国学校給食週間です 学校給食について知ろう!



学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事の
とり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材とな
るものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせ
た子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てください。

今月の目標 かんしゃ た 感謝して食べよう