



よていこんだてひょう(小学校用)



令和6年2月分

★しるしのこんだてには、かたぬきニンジンがはいっています。

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	しゅよく のしゅるい	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 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)
せつぶんこんだて									
1 (木)	はし	牛乳	しゅよく ごはん しゅさい とうふハンバーグ オニオンソースがけ ふくさい はくさいのあさづけ しるもの いわしのつみれじる	こめ ぶたのあぶら でんぶん さとう あぶら かたくりこ	とりにく とうふ だいずこ	にんにく たまねぎ はくさい にんじん しょうが	しょうゆ みりん 塩 かつおだし 塩	588	27.1
<p>がつみつか せつぶん すこ はや せつぶんこんだて きゅうよく のました かざ ひいらぎ つか じる つく おに 2月3日は節分です。少し早いですが、節分献立にしました。給食では軒下に飾る「糀いわし」のいわしを使ってつみれ汁を作ります。鬼のかまぼこも入っていますよ。見つけてみてください。</p>									
2 (金)	はし	牛乳	しゅよく ホットちゅうかめん しゅさい ごもくあんかけラーメン にくまん ふくさい はなやさいサラダ	こむぎこ あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいずこ	にんじん はくさい たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しょうが	塩 中華スープ がらスープ しょうゆ イースト 塩 しょうゆ こしょう チキンエキス かきエキス	622	23.1
5 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅよく ごはん しゅさい アジのこうみあげ ふくさい ピリカラだいこん しるもの ワンタンスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	アジ	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり こんにやく	しょうゆ 酢 とうがらし キムチの素 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ がらスープ 塩 しょうゆ	600	24.1
6 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅよく ツイストパン しゅさい スペインふうオムレツ ふくさい かいそうサラダ しるもの はくさいのクリームスープ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも あぶら ぶたのあぶら	たまご ベーコン	たまねぎ ピーマン ほうれんそう	イースト 塩 香辛料 塩 しょうゆ 酢	609	22.0
7 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅよく ごはん しゅさい とうふのちゅうかに しゅさい はるまき ふくさい きょうなののりふうみあえ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ にんにく たまねぎ にんじん たら	しょうゆ トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 塩 香辛料	658	23.0
8 (木)	はし スプーン	牛乳	しゅよく ごはん しゅさい とりにくのたつたあげ② ふくさい ポテトサラダ しるもの だいこんのみそしる	こめ かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが きゅうり にんじん	しょうゆ こしょう 塩 かつおぶし こんぶ	619	27.3
9 (金)	はし	牛乳	しゅよく ごはん しゅさい さばのみそカレーやき しゅさい にくじゃが ふくさい ほうれんそうのごまあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しょうが しらたき にんじん たまねぎ いんげん	みりん カレー粉 かつおだし 酒 塩 しょうゆ	661	26.9
11 (日)	けんこくきねんのひ								
12 (月)	ふりかえきゅううじつ								
13 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅよく ごはん しゅさい ぶたにくの コチュジャンソースがけ ふくさい ごぼうサラダ しるもの フォーガー	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく ねぎ ごぼう にんじん とうもろこし	コチュジャン しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 塩 こしょう 酢 しょうゆ	646	24.2
14 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅよく フラワーロール しゅさい ハートのハンバーグ デミグラスソースがけ ふくさい マカロニサラダ しるもの ポトフ★ デザート ココアプリン	こむぎこ さとう あぶら デミグラスソース あぶら さとう ぶたのあぶら でんぶん じゃがいも	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ケチャップ 香辛料 塩 ウスターソース にんじん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ がらスープ こしょう 塩	658	21.8
<p>バレンタイン献立です。ハンバーグ・ココアプリンにハートの形になっています。みなさんもハートを込めて、日ごろお世話になっているおうちの人に「ありがとう！大好き！」を伝えてみませんか。</p>									
15 (木)	はし	牛乳	しゅよく ごはん しゅさい ニシンのてりやき ふくさい ごますあえ しるもの とりだんごじる	こめ さとう かたくりこ	にしん	もやし にんじん こまつな ごぼう ねぎ ほうれんそう だいこん にんじん しょうが	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酢 塩 酒 みりん こんぶ かつおぶし	587	25.7

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	からだのちやしをとのえる	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)	たんぱくつ(グラム)	
		のみの	しゆりのしゆい							しゆしよく と おかず
16 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				622	23.5
			しゆさい	チキンカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	とりにく だいたミート	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	だいごんのサラダ	ごまあぶら		だいごん みずな	塩		
			デザート	いちごヨーグルト	れんにゆう さとう	ヨーグルト	いちご かんてん			
19 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				599	21.3
			しゆさい	おほかかりかけ	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		
			ふくさい	じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう かつくりこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ		
			しるもの	コーンともやしのサラダ	わふうドレッシング		もやし とうもろこし えだまめ			
20 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				597	26.3
			しゆさい	ちゅうかふうチキン	さとう ごまあぶら かつくりこ	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒 塩 しょう		
			ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	塩 しょうゆ 酢		
			しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	とうもろこし にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが	しょうゆ 中華スープ しょうゆ 塩		
21 (水)	ふるさとあじめぐりきゅうしよく ~あいちけん~									
	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ゆでうどん(ひらめん)	こむぎこ			塩	644	27.8
			しゆさい	なごやふうみそうどん	さとう	とりにく かまぼこ あぶらあげ はちちようみそ みそ	にんじん しいたけ しめじ ごぼう たまねぎ ほうれんそう	みりん しょうゆ 塩 こんぶ かつお節		
			ふくさい	ちくわのいそべあげ②	こむぎこ あぶら	ちくわ あおりの				
しるもの			れんこんのごまサラダ	すりごま ねりごま さとう		れんこん にんじん えだまめ とうもろこし	しょうゆ			
<p>こんげつ 今月のふるさとあじめぐり給食は「愛知県」です。みそ煮込みうどんを参考にして名古屋で食べられている八丁みそを入れて作ったうどんです。給食では、うどんを煮込むと麺が汁をすってしまうため、麺と汁を別々にしました。寒い日にはぴったりのうどんです。</p>										
22 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				651	27.9
			しゆさい	ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	にんじん しらたき しいたけ しょうが にんにく ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ		
			ふくさい	だしまきたまご	さとう でんぶん あぶら	たまご		酢 しょうゆ 塩 かつお節エキス 昆布だし		
			しるもの	きりぼしだいごんのあえもの	あぶら さとう	ツナ	きりぼしだいごん とうもろこし ほうれんそう	酢 しょうゆ 塩		
23 (金)	てんのうたんじょうび									
26 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				628	26.5
			しゆさい	にくだんごのあまずあん②	さとう あぶら パンこ	とりにく だいたこ	たまねぎ	酢 しょうゆ ケチャップ チキンエキス 香辛料		
			ふくさい	さんしよくあえ	ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 塩		
			しるもの	キムチチゲ	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく やきとうふ みそ	キムチ はくさい にんじん ねぎ えのき いら にんにく	しょうゆ コチュジャン 酒		
27 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				628	27.4
			しゆさい	いわしのかばやき	あぶら さとう かつくりこ	いわし		しょうゆ 酒		
			ふくさい	ひじきのサラダ	ナムルドレッシング	ひじき だいた ツナ	とうもろこし えだまめ にんじん			
			しるもの	きのこのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	なめこ えのき だいごん こまつな たまねぎ	かつお節 こんぶ		
28 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				627	21.5
			しゆさい	はくさいのちゅうかうまに	あぶら ごまあぶら かつくりこ	ぶたにく あつあげ	たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ しいたけ しょうが	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
			ふくさい	とうふしゅうまい②	こむぎこ ぶたのあぶら かつくりこ さとう	ぶたにく とうふ とりにく だいたこ	たまねぎ しょうが	塩 しょうゆ しょう		
			デザート	デコポン			デコポン			
29 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				595	25.9
			しゆさい	サクッとラブチキン	あぶら かつくりこ こめこパンこ こむぎこ コーンスターチ	とりにく とうふ だいたこ		野菜エキス しょうゆ 塩		
			ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	塩 しょうゆ 酢		
			しるもの	オニオンスープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく	パセリ粉 コンソメ 中華スープ しょうゆ 塩 しょうゆ		



2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	24.9	21.7	82.0	2.5

※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)

