

# よていこんだてひょう(小学校用)

令和6年3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	のみのり	しゅよくと おかず	ねつやちからになる	ちやくにつくる	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)
(金)	はしスプーン	牛乳	すめし	こめ さとう			酢 塩	622	24.4
			ごもくちらしのもと	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん れんこん なのはな	しょうゆ 酒		
			はながたハンバーグ	さとう かたくりこ あぶら でんぶん	とりにく とうふ おから	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	みりん 酒 しょうゆ 塩		
			よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん こまつな ねぎ しょうが	かつお節 こんぶ 塩 しょうゆ		
			ひなまつりゼリー	さとう みずあめ	とうにゆう かんてん	ももピューレ いちごかじゆう			
ひな祭りには2日早いです、ひな祭りの献立です。ひな祭りに食べる料理やおかしには、女の子の健康な成長と幸せが込められています。給食では、女の子も男の子も給食を食べているみなさんの健康と幸せへの願いを込めて、この献立になっています。									
(月)	はしスプーン	牛乳	ごはん	こめ				602	25.8
			まぐろフライ	あぶら パンこ でんぶん こむぎこ	かじきまぐろ		塩 こしょう		
			ポトルソース				ソース		
			だいコーンサラダ	ごまあぶら あぶら さとう		だいこん きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ こしょう 酢		
			とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく ごぼう にんじん ねぎ	かつお節 こんぶ		
(火)	はし	牛乳	ごはん	こめ				602	28.4
			ささみのレモンソース	かたくりこ あぶら さとう	ささみ	レモンかじゆう	しょうゆ		
			はくさいとピーマンのこんぶあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい ピーマン たくあん	しょうゆ		
			にくだんごのスープ	はるさめ	ミートボール	にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし しょうが	がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ		
			いちご②			いちご			
(水)	はし	牛乳	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩	638	27.8
			ジャージャーめん	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく だいたみ 味噌	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな ねぎ しょうが にんにく	豆板醤 テンメンジャン しょうゆ 塩 がらスープ 中華スープ こしょう		
			しゅうまい②	パンこ でんぶん さとう ぶたのあぶら こむぎこ	ぶたにく とりにく みそ だいたみ	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん 香辛料 塩		
			すのもの	さとう	わかめ	きゅうり もやし	酢 塩		
			ごはん	こめ					
(木)	はし	牛乳	いわたしのハンバーグマトソース	さとう じゃがいも でんぶん あぶら オリーブオイル	いわし きよにくすりみ みそ だいたみ	にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ トマト	魚醤 香辛料 ケチャップ ワイン 塩 ペイリーフ ウスターソース	586	21.1
			ふゆやさいのあえもの	ナムルドレッシング		だいこん はくさい にんじん			
			じゃがボールスープ	じゃがボール	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく	がらスープ コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ		
			ごはん	こめ					
			ごはん	こめ					
(金)	はし	牛乳	ごはん	こめ				664	26.6
			たれカツ	あぶら さとう かたくりこ パンこ でんぶん	ぶたにく だいたみ		しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう		
			こまつなりのあえ	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		
			のっぺいじる	さといも ごまあぶら かたくりこ	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん ねぎ	かつお節 こんぶ しょうゆ 塩		
			ごはん	こめ					

## ふるさとあじめぐりきゅうしょく ~にいがたけん~

今月は、お米と雪で有名な新潟県の郷土料理です。とんかつにソースではなくしゅうゆで作ったたれを付ける「たれカツ」と新潟県を代表する家庭料理の「のっぺい汁」が登場します。のっぺい汁はさといもを使っているのが特徴で、さといもから出てくるとろみが体を温めてくれます。お米をおいしく味わい、雪の寒さから身を守る新潟県の味を味わいましょう。

## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？  
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



日曜日	はしスプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう 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	りょうりのしゆりい	しゆしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゅうにゅう・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				
11 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ						
			しゆしよく	なっとう	さとう	なっとう			しょうゆ かつお節エキス 昆布エキス 酢 塩		
			しゆさい	さけのねぎみそやき	さとう ごまあぶら	さけ みそ	ねぎ	みりん	591	32.2	
			しゆさい	ちゅうかふうこんにやくにこみ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく	にんじん たけのこ しいたけ こんにやく ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 酒 みりん 中華スープ 塩 しょうゆ			
			ふくさい	じゃがいものきんぴら	じゃがいも ごまあぶら さとう	ぶたにく ひじき	にんじん いんげん	みりん しょうゆ			
12 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ						
			しゆさい	とりすき	ふ あぶら さとう	とりにく やきどうふ	しらたき にんじん はくさい ねぎ えのき	酒 かつおだし みりん しょうゆ	639	31.3	
			しゆさい	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 昆布だし かつお節エキス 塩			
			ふくさい	キャベツのごまマヨあえ	マヨネーズ(たまごふしょう) すりごま さとう		キャベツ にんじん	こしょう しょうゆ			
			しゆしよく	ごはん	こめ						
13 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	スープカレー ★	じゃがいも カレールウ あぶら さとう	だいちミート とりにく	たまねぎ トマト にんじん なす にんにく しょうが	コンソメ がらスープ カレー粉 塩 しょうゆ オールスパイス チリパウダー ベイリーフ	646	23.3	
			しゆさい	コロッケ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	ぶたにく だいちこ	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう ワイン			
			ふくさい	ツナときりぼしだいこんのサラダ	あぶら さとう マヨネーズ(たまごふしょう) ごま	ツナ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	酢 しょうゆ			
			しゆしよく	ごはん	こめ						
			しゆさい	さつまいもとりにくのあまからあげ	あぶら さとう さつまいも	とりにく	たまねぎ えだまめ	しょうゆ みりん 酒	605	24.5	
14 (木)	はし	牛乳	ふくさい	ちぐさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん こまつな	酢 しょうゆ			
			しるもの	あつたかやさいのわふうスープ	ごま	ベーコン とうふ	ごぼう たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しょうが	かつお節 こんぶ 塩 酒 しょうゆ			
			しゆしよく	ガーリックフランスパン	こむぎこ さとう あぶら パター オリーブオイル		にんにく パセリ	イースト 塩			
			しゆさい	チキンのトマトにこみ	オリーブオイル マカロニ さとう	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ トマト やさいペースト	ケチャップ 塩 コンソメ	587	22.8	
			ふくさい	おやこまめサラダ	コーンクリーミードレッシング	だいち	えだまめ キャベツ とうもろこし				
15 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ						
			しゆさい	あかうおのしおこうじやき	さとう	あかうお		しおこうじ			
			ふくさい	ピリカラきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	キムチの素 しょうゆ 塩	586	25.5	
			しるもの	おすいもの	かたくりこ	かまぼこ とりにく とうふ	みずな えのき ねぎ しょうが	かつお節 こんぶ 塩 しょうゆ			
			デザート	そつぎょうケーキ	さとう こむぎこ みずあめ あぶら	たまご にゅう	いちご				
<p>6年生にとっては、あと2回で小学校の給食が最後になります。そこで6年生の卒業を記念した献立になっています。</p> <p>6年間で約1080回の給食を食べてきました、いろいろな思い出があると思います。最後まで楽しくおいしく食べてください。</p>											
18 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ						
			しゆさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ かたくりこ	とりにく	レモンかじゅう	塩 こしょう しょうゆ 粒マスタード	607	28.9	
			しるもの	パンブキンスープ	ベシャメルソース	ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	コンソメ 塩			
			デザート	せとか			せとか				
			<p>今年度の給食も最後です。5月からコロナ対応が緩和され、給食の時間がこれまでとは少し変わったと思います。給食の時間を振り返って、よかった点は次の学年にも引き継いでいきましょう。</p>								



## 春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

みなさん元気で健康に過ごせるように、給食センターからいつも応援しています。



3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	613	26.4	19.4	83.2	2.1

※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)

