



令和5年度（R6）3月よていこんだてひょう

パート1  
戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (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・海藻など	野菜・果物・きのこなど					
1 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614	22.4		
	しゅしょく &しるもの	わだしラーメン (ちゅうかめん)	ちゅうかめん(こむぎこ) あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく なると	もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが メンマ	昆布 塩 醤油 クラム こしょう				
	しゅさい	あげぎょうざ	あぶら (こむぎこ さとう ぶたのあぶら かたくりこ)	(ぶたにく みそ)	(キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが)	(唐辛子 こしょう みりん)				
	ふくさい	のりすあえ		ツナ のり	ほうれんそう にんじん はくさい	醤油 醋 酒				
4 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			576	26.0		
	しゅしょく	ごはん	ごめ							
	しゅさい	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ						
	ふくさい	はくさいとピーマンのこんぶあえ★	ごまあぶら	こんぶ	はくさい ピーマン たくあん	醤油 塩				
	しるもの	わふうスープ	あぶら	ベーコン とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ れんこん はくさい ごぼう	醤油 塩 糖節 昆布 酒 醬油				
5 (火)	<b>ひなまつり こんだて</b>						606	27.1		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしょく	さけちらしずし ★	ごめ さとう	さけ こうやどうふ	れんこん かんぴょう なのはな	昆布 醋 塩 醤油 酒 みりん				
	しゅさい	じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん	酒 醬油 みりん				
	しるもの	おすいもの	おふ	とりにく わかめ	だいこん にんじん ねぎ	醤油 味噌 塩				
6 (水)	デザート	さくらもち	あずき さとう もちごめ	かんてん			591	25.2		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしょく	ごはん	ごめ							
	しゅさい	さわらのすだちしょうゆやき	さとう	さわら	すだちかじゅう	醤油 みりん 酒				
	ふくさい	おこのみポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	のり かつおぶし		ソース				
7 (木)	しるもの	みそしる		とうふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	醤油	654	23.0		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしょく	まっちゃんあげパン	ツイストパン (こむぎこ マーガリン ショートニング) さとう あぶら	きなこ		(イースト 塩) 抹茶				
	しゅさい	トマトシチュー	あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	鶏ガラ バイフ ソース クリ 醬油 塩 こしょう ケチャップ				
	ふくさい	プロッコリーサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	醤油 塩 醤油				
8 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	26.5		
	しゅしょく	げんまいわかめごはん	ごめ げんまい	わかめ		塩				
	しゅさい	ちくせんに ★	あぶら さとう	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ いんげん	酒 塩 醬油				
	しるもの	ごじる	さといも あぶら	だいす あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	醤油				
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト(ゼラチン)						
11 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	20.8		
	しゅしょく &しゅさい	ポークカレー♡ (げんまいごはん)	ごめ げんまい あぶら こむぎこ じゃがいも	ぶたにく		にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが				
	ふくさい	かいそうサラダ	ごまあぶら あぶら さとう	かいそう		とうもろこし きゅうり				
	デザート	みかん			みかん					
12 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569	18.5		
	しゅしょく &しゅさい	なんばんうどん (うどん)	うどん (こむぎこ) あぶら さとう	とりにく		ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ				
	ふくさい	おかかあえ	さとう	かつおぶし		キャベツ にんじん もやし				
	ふくさい	だいがくいも	さつまいも あぶら さとう みずあめ							

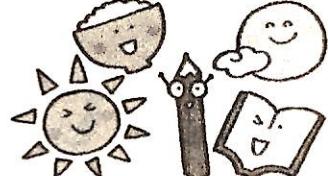
※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

13日以降は裏面にあります。

## 朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いろいろする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。

みなさんは規則正しい生活をしていますか？体内時計のリズムを保つことによって、能も体もしっかり働くことができます。成績アップの近道はありません。十分に能を働かせるために、望ましい食生活と規則正しい食生活を身につけることが大切です。



令和5年度（R6） 3月よていこんだてひょう パート2  
戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (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・海藻など	野菜・果物・きのこなど					
13 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしょく	ごはん ／のりのつくだに	こめ さとう	のり		みりん 醤油 塩	585	23.4		
	しゅさい	あかうおのしおこうじやき		あかうお		塩麹				
	ふくさい	やさいチップス ★	さつまいも あぶら		れんこん ごぼう	塩				
	しるもの	いもだんごじる	(じゃがいも かたくりこ)	あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	鰹節 昆布 塩 みりん 醤油				
14 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			561	20.1		
	しゅしょく& しゅさい	セルフォムライス	こめバター あぶら (でんぶん さとう あぶら)	とりにく (たまご)	たまねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ こしょう (塩)				
	しるもの	キャベツとポテトのスープ	じゃがいも あぶら	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	鶏ガラ バイ-フ 醤油 塩 こしょう				
	デザート	フルーツポンチ	さとう		パイン りんご もも アセロラかじゅう りんごかじゅう	ワイン 塩				
15 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	22.5		
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	こまいフライ ★	パンこ こむぎこ あぶら	こまい		塩 リス				
	ふくさい	ブロッコリーとベーコンの いためもの	じゃがいも あぶら	ベーコン	ブロッコリー まいだけ えのき	塩 こしょう				
	しるもの	みそしる		あぶらあげ とうふ みそ	だいこん きりばしり ここん ねぎ	鰹節				
18 (月)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうジュース		573	20.1		
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	ホイコーロー	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ ピーマン パプリカ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	みりん 醤油 酒 甜面酱 豆板醤 こしょう				
	ふくさい	パリパリサラダ ★	ワンタンのかわ (こむぎこ) あぶら ごまあぶら さとう		こまつな にんじん もやし	酢 醤油 塩 こしょう				
	しるもの	にくだんことはくさいのスープ	はるさめ	(とりにく)	にんじん ねぎ はくさい	鶏ガラ 醤油 塩 こしょう				

毎月19日は「食育の日」

☆ 6年生 卒業お祝い こんだて ☆

6年生はいよいよ卒業です。みんなの美女木小の思い出の中には、どんな給食が残っていますか?  
日本のお祝いの時には欠かせないお赤飯とみんなが好きな給食の献立で卒業をお祝いしたいと思います。  
美女木小で食べられるおいしい給食を最後まで味わって食べましょう。



19 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				エネルギー (Kcal)		たんぱくしつ (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
							美女木小学校 今月の平均	669				
	しゅしょく	おせきはん	こめ もちごめ ごま	あずき					塩			
	しゅさい	チキンのたつたあげ	さとう かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが				醤油 酒			
	ふくさい	ピリからきゅうり ★	ごまあぶら		きゅうり こんにゃく				キムチの素 醤油 塩			
	しるもの	すましる		なると	にんじん だいこん こまつな ねぎ				鰹節 昆布 塩 醤油			
	デザート	おいわいケーキ	(さとう あぶら みずあめ こむぎこ ショートニング でんぶん)	(たまご にゅうせいひん)	(いちご いちごかじゅう)							

※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、栄養教諭まで御相談ください。

※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

★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。

◆献立表の◆マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。

当たった人はいいことあるかも。

	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
美女木小学校 今月の平均	600	23.6	20.8	80.8	2.2
美女木小の基準値	643	21~32	14~21	80~104	2.0未満

1年間の給食を振り返りましょう!

給食の前に しっかりと手を洗えた。	手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間を開けて並べた。	給食当番のときに、身じたるときちゃんとできた。	よくかんで味わって食べることができた。	給食を通して、が学んだ。
食べるとき以外、マスクをしていた。	「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。	前を向いて、静かに食べられた。	自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。	1年間よくがんばりましたね!