

令和6年度 4月 よていこんだて表 ①

給食目標 : 給食を始めよう

戸田市立芦原小学校

日 ようび	りょうりの しゅめい	りょうりめい				ちようみりようそだ	もりつけず	エネルギー (和食)	たんぱく質 (g)
		しょくひんめい							
		ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをとのえる 野菜・果物・きのこなど					
2~6年生 給食開始									
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	21.6
	しゅしよく	だいにんのさわやか スパゲティー	スパゲティー (こむぎこ) あぶら		こまつな	しお こしょう			
	しゅさい	スパゲティー ソース	さとう	ツナ	だいにん	みりん しょうゆ す しお			
	ふくさい	パリパリワンタンのサラダ	(こむぎこ) あぶら さとう ごまあぶら		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	(しお) しょうゆ す しお			
	デザート	フルーツジュレ	(さとう はちみつ) (さとう こんにやくこ) さとう	(かんでん)	(みかん) (レモンかじゅう)	ワイン しお			
みなさん、進級おめでとうございます。新しいクラスになって初めての給食です。手洗い・うがい、給食セットの準備を忘れずに、マナーを守って楽しく給食を始めましょう！									
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	35.3
	しゅしよく	たけのこごはん	こめ げんまい	とりにく とうふ あぶらあげ こうやとうふ	たけのこ	こんぶ だし しお しょうゆ さけ			
	しゅさい	とりにくのマーマレードやき	(さとう みずあめ) あぶら さとう	とりにく	たまねぎ (いよかん なつみかん ゆずかじゅう)	しょうゆ ワイン			
	ふくさい	おかかあえ	さとう	かつおぶし	もやし きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ			
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ	たまねぎ	かつおだし こんぶ みそ			
1年生の給食が始まります！									
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	26.3
	しゅしよく	げんまいわかめごはん (1ねんせいはおにぎり)	こめ げんまい	わかめ		しお			
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ こめこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ			
	ふくさい	キャベツときゅうりのしおだれ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
	しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ	えのきたけ ねぎ こまつな	かつおだし こんぶ みそ			
1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。今日からいよいよ1年生の給食もスタートします。はじめは大変ですが、少しずつ慣れてみんなで協力してすばやく準備、きちんと後片付けができるようになりますようにしましょう！									
入学・進級お祝い献立									
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				651	23.9
	しゅしよく	フラワーロール	(こむぎこ さとう マーガリン)			(しお)			
	ふくさい	ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ		ごぼう にんじん きゅうり	す しょうゆ			
	しゅさい しるもの	ポトフ	オリーブオイル じゃがいも	とりにく ベーコン ウインナー	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	ワイン しお こしょう とりが ら			
	デザート	おいしいクレープ	(さとう みずあめ こめこ)	(とうにゅう)	(みかんかじゅう レモンかじゅう)				
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				604	26.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	サバのみそカレーやき	(さとう)	(さば)		(みそ さけ カレーこ みりんふうちようみりよう)			
	ふくさい	もやしのおろしあえ	さとう		こまつな だいずもやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	いなかじる	あぶら さといち	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいにん しめじ しいたけ ねぎ	さけ かつおだし こんぶ しお しょうゆ			
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	25.1
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チキンカツ	(さとう パンこ こむぎこ こめこ かたくりこ) あぶら	(とりにく)		(しお しょうゆ) ソース			
	ふくさい	ピリからきゅうり	こんにやく ごまあぶら		きゅうり	しお キムチのもと			
	しるもの	わかたけしる		とうふ わかめ	たけのこ ねぎ	かつおだし こんぶ しお しょうゆ さけ			
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	27.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	てづくりハンバーグ	あぶら さとう	ぶたにく	セロリ たまねぎ にんじん トマトケチャップ	ワイン しお こしょう しょうゆ ナツメグ ソース			
	ふくさい	プロッコリーのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま		プロッコリー とうもろこし きゅうり	しょうゆ す しお			
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ	キャベツ たまねぎ	かつおだし こんぶ みそ			
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	36.7
	しゅしよく	ひじきごはん	こめ あぶら さとう	ひじき とりにく あぶらあげ	さやえんどう にんじん	しお しょうゆ			
	しゅさい	とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	さけ しょうゆ みりん			
	ふくさい	こんにやくのごまあえ	こんにやく ごま さとう ねりごま		こまつな きゅうり にんじん	しょうゆ みりん			
	しるもの	とんじる	あぶら さといち こんにやく	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごぼう だいにん にんじん ねぎ	さけ かつおだし こんぶ みそ			
23 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	32.5
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	(みずあめ)	(さわら)		(みそ みりん さけ)			
	ふくさい	わふうツナポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ かつおぶし	にんじん きゅうり	しお くらこしょう す しょうゆ こしょう			
	しるもの	やさいたっぷりわふうスープ		ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう しょうが こまつな	かつおだし こんぶ しょうゆ みりん しお			
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	32.5
	しゅしよく	ごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ポークチャップどん	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく トマトケチャップ アップルソース	ワイン しお こしょう ソース だし			
	ふくさい	おやこまめサラダ	あぶら さとう ごまあぶら	だいず	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ	しお しょうゆ からし す			
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら ごまあぶら (こむぎこ)	ぶたにく	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	とりがら しお こしょう しょうゆ (しお)			

令和6年度 4月 よていこんだて表 ②

給食目標 : 給食を始めよう

戸田市立芦原小学校

りょうりのしゅめい	りょうりめい	しょくひんめい				ちようみりようそだ	もりつけず	エネルギー(和食)	たんぱく質(和食)
		ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをととのえる 野菜・果物・きのこなど					
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				593	24.2
	しゅしやく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶりカツ	(こむぎこ パンこ) あぶら	(ぶり)		(しお) ソース			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	しょうゆ			
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ	ねぎ	かつおだし こんぶ みそ			
26 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				573	21.7
	しゅしやく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	チキンカレー	あぶら じゃがいも こめこ	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトケチャップ	ワイン しお こしょう とうがらし ソース スライス しょうゆ カレー コラムマサラ			
	ふくさい	コールスローサラダ	あぶら マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり	りんごす しお こしょう			
	デザート	オレンジ			オレンジ				
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				593	26.0
	しゅしやく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	カミカミぶたどん	あぶら こんにゃく さとう	ぶたにく こんぶ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ ほししいたけ	さけ しょうゆ ワイン			
	ふくさい	かんぴょうのごまあえ	こま さとう ねりこま		こまつな きゅうり にんじん かんぴょう	しょうゆ みりん			
	しるもの	なめこのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ	なめこ ねぎ	かつおだし こんぶ みそ			
1か月の 栄養師	栄養師	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)			
	平均値	584	27.3	20.7	75.2	2.2			
	文部科学省 基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0			

* 食物アレルギー対応のため、マヨネーズ(卵不使用)、マーガリン(乳不使用)を使用しています。
 * 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のお問い合わせは、栄養教諭までご相談ください。
 * 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のでご了承ください。
 * ()で書かれている食材は、加工食品に含まれている材料です。

芦原小学校の給食について

芦原小学校の給食は、学校の中にある給食室で作っています。どこにあるか知っていますか？

答えは、1階緑階段側の校舎(アリーナを過ぎたところ)です。

調理員11名と栄養教諭が、芦原っ子と教職員あわせて約740人分の給食を作っています。

みなさんが元気に学校生活を送れるよう、栄養バランスを考えたおいしい給食をたっぷり愛情を込めて作っています。

今年度も芦原っ子のために安心・安全な給食を作ります。毎日の給食を楽しみにしていただきね！



給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

ぼうしにかみのけをきちんと入れる

マスクははなまでおおう

はくい白衣はせい清けつに

つめをみじかくきる

手をせっけんできれいにあらう



週末に、給食当番の児童が給食着を持ち帰ります。大変お手数ですが、洗濯とアイロンがけをお願いします。



「いただきます」まで、全員マスクをしましょう！

給食準備の時間には、衛生管理のためマスクを着用します。給食袋(ランチマット・マスク・歯ブラシ・コップ)は、清潔なものを毎日持たせてください。よろしくお願ひいたします。手洗い・うがいもしっかりして、楽しく給食の時間を過ごしましょう。