



# 令和7年 4月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	りょうりしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ	みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			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のえる	ちようみりよう・その他				
11 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こまつなサラダ とりにくのからあげ ごはん はるさめスープ	565	22.4	
	しゅしやく	ごはん	こめ							
	しゅさい	とりにくのからあげ	あぶら かたくりこ こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ 酒				
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう こまあぶら		こまつな にんじん もやし とうもろこし	酢 しょうゆ				
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ こまあぶら	ぶたにく	たまねぎ ほうきい にんじん チンゲンサイ	鶏がらだし 塩 しょうゆ 酒				
今日から新しい学年・新しい友達との給食がスタートします。今年もみなさんに安全でおいしい給食を届けられるよう、給食室みんなでがんばっていきます。										
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			キャベツの しおこんぶあえ ごはん かつおかき	589	22.0	
	しゅしやく	ごはん	こめ							
	しゅさい	かつおかき	あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	かつお	たまねぎ しょうが	中濃ソース 塩 しょうゆ				
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	こまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	塩				
	しるもの	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ だいこん	かつおだし 昆布だし 鶏がらだし しょうゆ				
☆1年生も給食がはじまります☆										
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			グリーンサラダ フランクソテー とうにゅうクリーム シチュー	592	26.8	
	しゅしやく	コッパンスライス	こむぎこ あぶら さとう							
	しゅさい	フランクソテー	あぶら さとう	フランクフルト	たまねぎ トマト	グチャップ 中濃ソース				
	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	酢 塩 こしょう				
	しるもの	とうにゅうクリームシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	塩 こしょう ベイリーフ 鶏がらだし ワイン				
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さくらゼリー マーボー豆腐 わかめスープ おむぎごはん	564	24.1	
	しゅしやく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	マーボー豆腐	かたくりこ さとう こまあぶら あぶら	ぶたにく だいずミート とうろ みそ	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ	塩 豆板醤 甜辛醤 酒 みりん しょうゆ 鶏がらだし				
	ふくさい	わかめスープ	かたくりこ	わかめ ぶたにく	とうもろこし もやし ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし				
	デザート	さくらゼリー	さとう みずあめ		さくらんぼかじゅう レモンかじゅう					
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			いぞかあえ たらこのサイコロあげ いそかあえ わかめごはん	572	24.8	
	しゅしやく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ						
	しゅさい	たらこのサイコロあげ	でんぷん あぶら こめこ さとう コーンフラワー	たら	しょうが	しょうゆ みりん				
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ				
	しるもの	たまねぎのみそしる		わかめ とうろ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき	かつおだし 昆布だし 鶏がらだし				
18 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			フルーツポンチ ハヤシライス フロッキーのサラダ おむぎごはん	640	24.9	
	しゅしやく & しゅさい	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ さとう	ぶたにく だいずミート	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 こしょう ウスターソース グチャップ ワイン 鶏がらだし				
	ふくさい	フロッキーのサラダ	さとう こまあぶら		フロッキー とうもろこし にんじん	酢 しょうゆ				
	デザート	フルーツポンチ			パイン(缶) ちも(缶) りんごゼリー ちもゼリー					
21 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コールスロー ガーリックフランスパン チキンのトマトに チキン	566	22.5	
	しゅしやく	ガーリックフランスパン	こむぎこ さとう あぶら オリーブオイル マーガリン(卵不使用)		にんにく パセリ	塩				
	しゅさい	チキンのトマトに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	セロリ にんじん たまねぎ にんにく エリンギ トマト	ワイン オレガノ グチャップ 鶏がらだし ベイリーフ 酢 こしょう				
ふくさい	コールスロー	マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう					

- ※ 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。
- ※ 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御了承ください。
- ※ 戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の実、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、たらこ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。気をつけて食べてください。
- ※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	



**1年生のみなさん、入学おめでとうございませす！**  
**2～6年生のみなさん、進級おめでとうございませす！！**

4月から、新しい教室で、新しいお友達や先生といっしょに、いよいよ新学期がスタートしましたね。小学校6年間は、一生の中で、一番成長する時期です。体が大きくなるためにも、そして心も健やかに育つためにも、食事をしっかり食べることが、とても大切です。給食室では、みなさんの給食時間が、おもしろく楽しくなるように一生懸命、給食を作ります。たくさん食べてくださいね！



# 令和7年 4月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	りょうりしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう・そだ			
22 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ほうれんそうのナムル	564	22.3
	しゅしよく	ごはん	こめ				しょうじかかなのこうみあげ		
	しゅさい	しろみざかなのこうみあげ	かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ホキ	しょうが ねぎ	しょうゆ 酢			
	ふくさい	ほうれんそうのナムル	こまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	塩			
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン あぶら こまあぶら	ふたにく	しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし 酒	ごはん ワンタンスープ		
23 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きざみのり	597	24.0
	しゅしよく & しゅさい	こぎつねずし	こめ さとう あぶら	あぶらあげ ふたにく	にんじん ししいけ きぬさや	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	パリパリポテトサラダ		
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 辛子粉			
	しるもの	さつまじる	あぶら さつまいも	とりにく みそ	だいこん にんじん ごんやく ねぎ こぼろ	かつおだし 昆布だし 鰹干しだし みりん しょうゆ	こぎつねずし さつまじる		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こまつなからしあえ		
しゅしよく	ゆでうどん	こむぎこ				ちくわいのせべあげ			
しゅさい	にくなんばんうどん	さとう	ふたにく	にんじん ほうれんそう ねぎ	かつおだし 昆布だし 鰹干しだし みりん しょうゆ				
ふくさい	ちくわいのせべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおりの						
しるもの	こまつなからしあえ	さとう		こまつな にんじん もやし	辛子粉 しょうゆ	ゆでうどん にくなんばんうどん			
24 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ぶどうゼリー	660	25.7
	しゅしよく & しゅさい	ターメリックライス	こめ むぎ オリーブオイル			ターメリックパウダー	ドライカレー		
	ふくさい	ドライカレー	こむぎこ あぶら	ふたにく だいすミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう ワイン カオチャップ バベリーフ しょうゆ カレー粉 カスターソース	ターメリックライス おやこまめサラダ		
	しゅさい	おやこまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいす	えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こしょう 酢 しょうゆ 塩			
	しるもの	ぶどうゼリー	さとう	かんてん アガー	ぶどうジュース				
25 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			はなやさいサラダ	573	25.1
	しゅしよく	ツイストパン	こむぎこ さとう あぶら				ハニーマスタードチキン		
	しゅさい	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 ワイン 酢 マスタード			
	ふくさい	はなやさいサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	酢 こしょう 塩	ツイストパン		
	しるもの	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし	やさいスープ		
29 (火)	昭和の日								
30 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			わかめサラダ	579	26.1
	しゅしよく	ちゅうかめん	こむぎこ				しょうゆラーメン		
	しゅさい	しょうゆラーメン	こまあぶら あぶら かたくりこ	ふたにく やきふだ	しょうが もやし にんじん ねぎ こまつな	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし 鰹干しだし 鶏がらだし			
	ふくさい	あげぎょうざ	ふたのあぶら さとう でんぷん こまあぶら あぶら こむぎこ	とりにく だいすこ	キャベツ にんにく しょうが	魚介エキス しょうゆ 塩 香辛料			
	しるもの	わかめサラダ	さとう こまあぶら	わかめ	とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢	ぎょうざ2こ しょうゆラーメン		

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	589	24.2	22	75.3	2.5
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0



給食の時間がより良く過ごせるように、給食当番の仕事や配膳の仕方をしっかり覚えよう!!

## 給食当番の約束

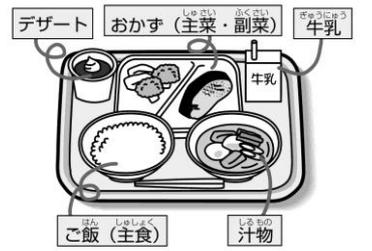


## 給食の盛りつけ



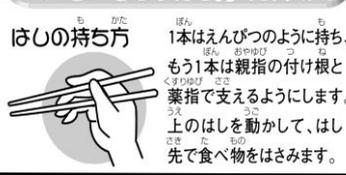
## 食器を正しく置こう

食事の際、食べ物の入った食器を食べやすいように並べますが、その置き方には決まりがあります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、汁物を右にし、奥におかず(主菜・副菜)、デザート、牛乳を置きます。



※内容によって食器の種類や数が変わることがあります。ですので、その日の盛り付け見本を参考にしてください。

## はしをきちんと持てますか?



## 保護者の方へ

給食当番の順番がまわってききましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。