

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	しょうひんめい				ちようみりようそだ	もりつけず	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
		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 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				646	29.4	
	しゅしよく	いちごコッペ	コッペパン (スライス)	(こむぎこ マーガリン さとう)		(しお)				
		いちごジャム	(さとう みずあめ)		(いちご)					
	しゅさい	しろみざかなのレモンふうみ	(かたくりこ) あぶら さとう	(ホキ)	レモンかじゅう	しょうゆ				
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ す しお				
しるもの	ポトフ	オリーブオイル ジャがいも	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					
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！										
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				537	31.9	
	しゅしよく	たけのこごはん	こめ	とりにく あぶらあげ こうやとうふ	たけのこ にんじん	こんぶ だし しお しょうゆ さけ				
	しゅさい	とりにくのマーメイドやき	(さとう みずあめ) あぶら さとう	とりにく	(みかん オレンジ なつみかん) たまねぎ	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 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				594	19.4	
	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	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 もやし	す しお からし				
	しゅさい	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	とりがら ワイン こしょう しお				
	デザート	おいわいクレープ	(さとう みずあめ こめこ)	(とうにゅう)	(いちご レモンかじゅう)					
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！										
入学・進級祝い献立										
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				565	26.3	
	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		しお				
	しゅさい	とりにくのからあげ②	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				
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				594	25.4	
	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 ばつこうちようみりよう)				
	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 だいこん	しょうゆ				
	しるもの	いながじる	あぶら さといも	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しめじ いしいたけ ねぎ	さけ かつおだし こんぶ しお しょうゆ				
18 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				541	22.3	
	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	こんにゃく ごまあぶら		きゅうり	しお キムチのもと				
	しるもの	わかたけじる		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				
21 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				543	32.1	
	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	こんにゃくのごまあえ	こんにゃく 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 さといも こんにゃく	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	さけ かつおだし こんぶ みそ				
22 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				539	29.1	
	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	(さとう)	(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 くるこしょう す しょうゆ				
	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				
23 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	28.0	
	しゅしよく	げんまいごはん	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 しょうゆ だし				
	ふくさい	おやこめサラダ	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	ワントンスープ	あぶら ごまあぶら ワンタン	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				



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
お願いいたします。



「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。よろしくお願いいたします。
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。



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 (kcal)	たんぱく質 (g)
			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				
24 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				595	24.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶりフライ	(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			
25 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				560	21.0
	しゅしよく	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 トマトケチャップ	ワイン しお こしょう しょうゆ ソース ペイリーフ しょうゆ カレー ガラムマサラ			
	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				
28 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	27.1
	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	ブロッコリーのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま		ブロッコリー 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			
30 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				591	25.6
	しゅしよく	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 ほうししいたけ	さけ しょうゆ ワイン			
	ふくさい	かんぴょうのごまあえ	ごま さとう ねりごま		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	なめこ ねぎ	かつおだし こんぶ みそ			
1か月の 栄養価	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)			
	平均値	573	26.3	20.5	73.4	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。 * 栄養価は八訂成分表で計算しています。
- * () 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。

令和7年度から、給食室の場所が変わりました。どこにあるか知っていますか？

答えは、北校舎の1階です。3月の給食が終わってから、給食室のみんなで毎日準備を進めてきました。

4月からは新しい給食室で、調理員12名と栄養教諭が芦原っ子と教職員あわせて約720人分の給食を作っていきます。

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安心・安全でおいしい給食をたっぷり愛情を込めて作ります。

校庭から給食を作っている様子が見えるようになりますので、毎日の給食を楽しみにしていきましょう！

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

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

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

てをせっけんできれいにあらう

