令和７年度　４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 熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料その他	エネルギー（Kcal）	たんぱくしつ（グラム）
１１（金）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			580	20.1
	しゅしょく	ごもくちらしずし	こめ　さとう　あぶら	とりにく	ごぼう　にんじん　かんぴょう さやえんどう	昆布　米酢　塩 醤油　酒　みりん		
	ふくさい	あげじゃがいものそぼろに	じゃがいも　あぶら さとう　かたくりこ	とりにく	にんじん　たまねぎ　しいたけ さやいんげん	みりん　醤油		
	しるもの	すましじる	はなふ	とりにく	こまつな　だいこん　ねぎ	鰹節　塩　醤油		
	デザート	レモンソーダゼリー	（さとう）		（レモンかじゅう　りんごかじゅう）	（香料　ゲル化剤 酸味料）		
１４（月）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			561	24.7
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのしおやき		さば		塩		
	ふくさい	カリカリれんこんあえ★	あぶら　さとう		れんこん　こまつな　にんじん もやし	塩　醤油		
	しるもの	みそしる	じゃがいも	わかめ　みそ	たまねぎ　えのきたけ	鰹節		
１５（火）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			561	25.0
	しゅしょく＆ しゅさい	やきにくどん	こめ　むぎ　あぶら さとう　ごまあぶら	ぶたにく　みそ	しょうが　にんにく　たまねぎ アップルソース　ピーマン あかピーマン　きいろピーマン	醤油　酒　豆板醤 みりん		
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ　さとう　あぶら ごまあぶら		にんじん　きゅうり　もやし	酢　辛子粉　醤油		
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく　わかめ	たまねぎ　ねぎ	鶏ガラ　塩　醤油 酒　こしょう		

☆ 1年生の給食が始まります ☆

1年生は小学校に入って初めての給食です。準備や片づけを自分たちでやります。
少しずつなれていって、給食がたのしい時間になるようにしましょう！

１６（水）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614	24.8
	しゅしょく	クロワッサン	クロワッサン（こむぎこ さとう　マーガリン）			（塩　イースト）		
	しゅさい	てりやきチキン	さとう　かたくりこ	とりにく		塩 こしょう 酒 醤油　みりん		
	ふくさい	こまツナサラダ	さとう　ごまあぶら　あぶら	ツナ	こまつな　もやし　にんじん　コーン	酒　醤油　酢　塩		
	しるもの	キャベツスープ	かたくりこ	とりにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ	鶏ガラ　ベイリーフ 酒　塩　醤油 こしょう		
１７（木）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			551	22.2
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ハムカツ	（パンこ　でんぷん バッターミックスこ） あぶら	（ポークハム）		ソース		
	ふくさい	キャベツとにんじんの おかかあえ★	さとう	あじつけおかか	キャベツ　にんじん　もやし	醤油		
	しるもの	けんちんじる★	さといも　あぶら		ごぼう　いとこんにゃく にんじん　だいこん　ねぎ	鰹節　酒　塩　醤油		
１８（金）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			545	23.2
	しゅしょく	わかめごはん	こめ　げんまい	たきこみわかめ				
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも　あぶら　さとう	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しらたき さやいんげん	酒　みりん　醤油 塩		
	しるもの	みそしる		みそ　わかめ	だいこん　こまつな えのきたけ　ねぎ	鰹節		
	デザート	プリン	（こなあめ　さとう　あぶら さつまいもペースト）			（カラメル　塩 ゲル化剤　香料）		
毎月19日は「食育の日」								
２１（月）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563	28.1
	しゅしょく＆ しゅさい	やきとりどん	こめ　むぎ　さとう　かたくりこ	とりにく　きざみのり	ねぎ　エリンギ	醤油　みりん　酒 一味唐辛子		
	ふくさい	ほうれんそうのおひたし		かつおぶし	ほうれんそう　もやし	醤油　みりん		
	しるもの	のっぺいじる	さといも　かたくりこ	とりにく	にんじん　ごぼう　こんにゃく ねぎ	鰹節　醤油　塩		

※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。

２２日以降は裏面にあります。

保護者の方へ　学校給食に関するお知らせ

★本校の給食では、マヨネーズは卵不使用のもの、マーガリンは乳成分不使用のもの（加工食品に含まれる場合を除く）を使用しています。食物アレルギー等で気になることがありましたら、栄養教諭まで御連絡ください。

令和７年度　４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 熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	エネルギー（Kcal）	たんぱくしつ（グラム）
２２（火）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			581	21.6
	しゅしょく	まるパンスライス	まるパン（こむぎこ　さとう　マーガリン）			（塩　イースト）		
	しゅさい	しろみざかなフライ	（パンこ　こむぎこ）あぶら	（こまい）		（塩）ソース		
	ふくさい	せんぎりサラダ	あぶら　さとう		キャベツ　きゅうり	りんご酢　塩　こしょう		
	しるもの	ABCミネストローネ	オリーブオイル　じゃがいも　ABCマカロニ	とりにく	にんにく　はくさい　にんじん　たまねぎ　トマト	鶏ガラ　塩　こしょう		
２３（水）	のみもの	みかんジュース			みかんジュース		522	12.1
	しゅしょく	チャーハン	こめ　むぎ　ごまあぶら	やきぶた　なると	にんにく　しょうが　ねぎ　にんじん　たけのこ　しいたけ	醤油　塩		
	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	あおのり　かつおぶし		ソース		
	しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	にくいりワンタン	にんじん　もやし　はくさい　ねぎ　チンゲンサイ	鶏ガラ　塩　こしょう　醤油		
２４（木）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	19.7
	しゅしょく＆しゅさい	ポークカレー♥	こめ　げんまい　じゃがいも　あぶら　こむぎこ	ぶたにく	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　セロリー　トマト　アップルソース　フルーツチャツネ	鶏ガラ　ベイリーフ　赤ワイン　醤油　塩　ソース　こしょう　ガラムマサラ　カレー粉		
	ふくさい	かいそうサラダ★	さとう　あぶら　ごまあぶら	かいそうミックス	コーン　きゅうり	酢　辛子粉　醤油		
	デザート	フルーツポンチ	いちごゼリー　さとう		パイン　りんご　おうとう	塩　白ワイン		
２５（金）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610	22.9
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ　こむぎこ　あぶら	とりにく	しょうが　にんにく	醤油　酒		
	ふくさい	きんぴら★	あぶら　さとう　ごまあぶら	ちくわ	にんじん　ごぼう	醤油　塩		
	しるもの	わかたけじる		いとかまぼこ　わかめ	たけのこ　ねぎ	鰹節　昆布　酒　塩　醤油　みりん		
２８（月）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			503	28.8
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さけのしおやき		さけ		塩		
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		ほうれんそう　もやし　にんじん	醤油		
	しるもの	とんじる★	じゃがいも　あぶら	ぶたにく　みそ	ごぼう　だいこん　にんじん　いとこんにゃく　ねぎ	鰹節　醤油		
	そのた	のりのつくだに	さとう	きざみのり		みりん　醤油　塩		
２９（火）	昭和の日							
３０（水）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			540	19.9
	しゅしょく	キャベツスパゲティ	スパゲティ　オリーブオイル	ベーコン	にんにく　たまねぎ　キャベツ　パセリ	塩　鷹の爪　鶏ガラ　こしょう　ベイリーフ		
	ふくさい	こんにゃくサラダ★	ごまあぶら　さとう　あぶら	わかめ　とりにく	きゅうり　もやし　サラダこんにゃく　たまねぎ　にんにく	酒　みりん　醤油　辛子粉　酢		
	デザート	アップルピーチゼリー	さとう　はちみつ	かんてん	りんごジュース　はくとう			

※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。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★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。

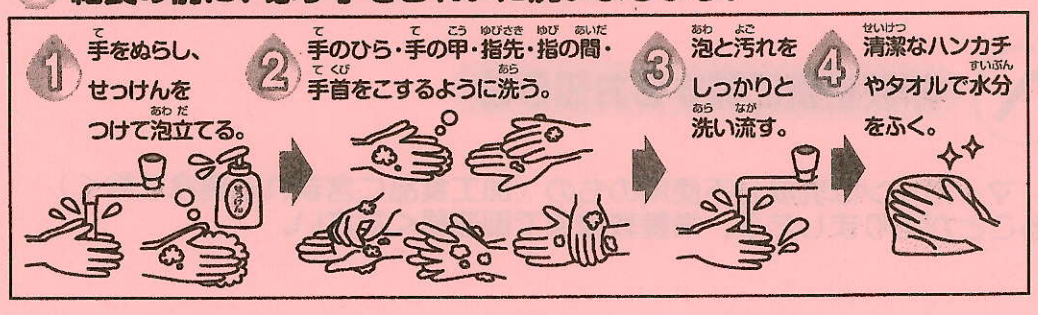
♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。
当たった人はいいことあるかも・・・・

	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（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	564	22.5	19.6	77	2.3
美女木小の基準値	643	21～32	14～21	80～104	2.0未満

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。