

給食目標： 明るく楽しく食事をしよう

戸田市立戸原小学校

日 ようび	りょうり のしゅめい	りょうりめい	しょくひんめい				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	からだのちやうしきをとる 野菜・果物・きのこなど	ちやうみりょうそだ			
8/26 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				630	19.2
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	なつやさいカレー	あぶら こめ	ふたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト など	ウイン とりからだし ハイリーフ ソース 醤油 塩 こしょう カレー粉			
	ふくさい	ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ ねりこま こま		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油			
27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				646	27.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのかおりやき	オリーブオイル	さば	パプリカ	塩 こしょう			
	ふくさい	ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく	にんじん ごぼう しいたけ れんこん いんげん こんにゃく	塩 醤油 塩			
28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				604	16.0
	しゅしよく	みそラーメン	めん	こむぎこ あぶら		塩			
	しゅさい	あげきょうざ	こむぎこ	こむぎこ	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし しいたけ ねぎ チンゲンサイ	塩 醤油 塩 塩 醤油 とりからだし 醤油だし			
	ふくさい	チンゲンサイのサラダ	砂糖 こまあぶら		チンゲンサイ もやし にんじん とうもろこし	醤油 塩 こしょう			
29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				630	32.0
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ぶたにくのしょうがやきどん	あぶら かたくりこ	ぶたにく ころもとうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごジュース	醤油 みりん 塩 塩 こしょう			
	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	酢 塩 辛子			
9/1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				576	24.8
	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩			
	しゅさい	しゅうみざかなのレモンふうみ	かたくりこ あぶら さとう	たら	レモンかしらう	醤油			
	ふくさい	コーンサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 りんご酢 塩			
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				606	28.5
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	やきにくどん	あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんにく アップルソース ビーマン あかビーマン 白ごま	醤油 塩 みりん			
	ふくさい	ピリからきゅうり	こまあぶら		きゅうり こんにゃく	塩 キムチの素			
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				573	30.2
	しゅしよく	こどもパン	こむぎこ さとう ショートニング			塩			
	しゅさい	チキンのピザソースかけ	あぶら さとう	とりにく チーズ	ビーマン にんにく たまねぎ トマト トマトチャップ	ウイン 塩 こしょう			
	ふくさい	アリオリサラダ	じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ	ハム	にんじん きゅうり とうもろこし にんにく	こしょう 酢 塩			
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				630	23.1
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ハヤシライス	あぶら じゃがいも さとう なまクリーム	ぶたにく	しょうが にんにく せりふ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	塩 こしょう 醤油 塩 ソース			
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	きゅうり じゃがいも キャベツ きゅうり たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう 醤油			
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	27.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	てづくりジャンボしゅうまい	こむぎこ さとう こまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しいたけ しょうが しそ	塩 こしょう 醤油			
	ふくさい	わかめときゅうりのナムル	さとう こまあぶら	わかめ	もやし きゅうり にんにく しょうが	醤油 塩 唐辛子			
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				620	32.6
	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 アップルソース	ウイン 塩 こしょう ソース			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう こま こまあぶら	かいそう	とうもろこし きゅうり オクラ こんにゃく	醤油 酢			
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				561	26.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらんサイコロあげ	かたくりこ あぶら さとう	たら	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが こまつな	かつおだし こんぶだし 醤油 みりん 塩			
	ふくさい	キャベツのおしだれ	こまあぶら	しおこんぶ	キャベツ もやし にんじん	醤油 塩			

◇6年生修学旅行 9/4(木)～9/5(金)◇

4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				630	23.1
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ハヤシライス	あぶら じゃがいも さとう なまクリーム	ぶたにく	しょうが にんにく せりふ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	塩 こしょう 醤油 塩 ソース			
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	きゅうり じゃがいも キャベツ きゅうり たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう 醤油			
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	27.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	てづくりジャンボしゅうまい	こむぎこ さとう こまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しいたけ しょうが しそ	塩 こしょう 醤油			
	ふくさい	わかめときゅうりのナムル	さとう こまあぶら	わかめ	もやし きゅうり にんにく しょうが	醤油 塩 唐辛子			
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				620	32.6
	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 アップルソース	ウイン 塩 こしょう ソース			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう こま こまあぶら	かいそう	とうもろこし きゅうり オクラ こんにゃく	醤油 酢			
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				561	26.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらんサイコロあげ	かたくりこ あぶら さとう	たら	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが こまつな	かつおだし こんぶだし 醤油 みりん 塩			
	ふくさい	キャベツのおしだれ	こまあぶら	しおこんぶ	キャベツ もやし にんじん	醤油 塩			

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一歩おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬のほうれんそうは、寒さにあたると甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。

◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見てみよう!



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休み明けは、体がまだ寝不足で、生活リズムが乱れている人が多いです。朝早く起きる習慣を身につけ、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えよう。



朝ごはんを食べると、1日の活動量が増え、集中力もアップします。朝ごはんを食べて、元気な1日を過ごそう!

給食目標

明るく楽しく食事をしよう

戸田市立戸原小学校

	りょうりめい	りょうりめい	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・海苔など	からだのちやうしきをとる 野菜・果物・きのこなど	ちやうみりょうそだ	もりつけず	エネルギー (100gあたり)	たんぱく質 (g)
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			71レ・リコー・グレイ ミートソース スパゲティ グリーンサラダ デザート フルーツヨーグルト	587	25.1
	しゅじやく しゅざい	ミートソース スパゲティ	こむぎこ あふら オリーブオイル		にんにく しょうが セロリ じゃがいも たまねぎ トマト	ワイン こしょう チョコラスソース (オリーブ) ソース 醤油 塩			
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう オリーブオイル	ふたにく	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 塩 りんご酢			
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト	りんご みかん				
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			せんざい・だいこん マーボー豆腐 せんざいだいこんサラダ ワンタンスープ	567	23.1
	しゅじやく しゅざい	げんまいごはん	こめ げんまい		にんにく しょうが しんじん ねぎ	豆板醤 とりからだし 醤油 胡麻油 みりん			
	ふくさい	マーボー豆腐	あふら さとう かたくりこ ごまあふら	ふたにく とうふ みそ	だいにん しょうが きゅうり にんじん ゆずかしゅう	醤油 酢			
	しるもの	ワンタンスープ	あふら ワンタン ごまあふら	ふたにく	だいにん しょうが キャベツ チンゲンサイ ねぎ	とりからだし こしょう 塩 醤油			
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちやうしき れんこんのからあげ ちやうしきのおろしあえ とんじる	582	23.5
	しゅじやく しゅざい	とろろごはん	こめ げんまい あふら	とりにく	ごぼう にんじん いんげん	塩 醤油 だし醤油 みりん かつおこんぶだし			
	ふくさい	れんこんのからあげ	かたくりこ こめ あふら		れんこん	醤油 みりん			
	しるもの	ちやうしきのおろしあえ	さとう		ごま油 ちやうしき にんじん だいにん	醤油			
15(月) 敬老の日									
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ピリッとサラダ ピリッとサラダ ピリッとサラダ ピリッとサラダ	658	26.8
	しゅじやく しゅざい	げんまいごはん	こめ げんまい		しょうが きゅうり だまねぎ	醤油 みりん 塩			
	ふくさい	ピリッとサラダ	あふら さとう	ふたにく	きゅうり ごま油 もやし とうもろこし	醤油 酢 ラー油			
	しるもの	ピリッとサラダ	あふら	とりにく あふらあげ とうふ みそ	ごぼう だいにん にんじん ねぎ こんにゃく	醤油 酢			
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			はるさめサラダ はるさめサラダ はるさめサラダ はるさめサラダ	583	26.7
	しゅじやく しゅざい	チャーハン	こめ げんまい あふら	やきそば	にんじん ねぎ	醤油 酢 こしょう とりからだし			
	ふくさい	チャーハン	さとう ごまあふら	ふたにく みそ	にんじん きゅうり もやし	酢 辛子 醤油			
	しるもの	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあふら	ハム	ごぼう だいにん にんじん ねぎ こんにゃく	醤油 酢			
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちやうしき さんまのかばやき さんまのかばやき さんまのかばやき	633	23.5
	しゅじやく しゅざい	げんまいごはん	こめ げんまい						
	ふくさい	さんまのかばやき	あふら さとう かたくりこ	さんま		醤油 塩			
	しるもの	さんまのかばやき	こめ ごまあふら		もやし にんじん ごま油	醤油 酢			
◇3年生校外学習◇									
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			プロコリーのカラフルサラダ プロコリーのカラフルサラダ プロコリーのカラフルサラダ プロコリーのカラフルサラダ	564	23.5
	しゅじやく しゅざい	ガーリックフランスパン	こむぎこ さとう マーガリン オリーブオイル		にんにく ハセリ	塩			
	ふくさい	ガーリックフランスパン	あふら	ふたにく だいす	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ トマト	塩 こしょう 酢 しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ 酢			
	しるもの	プロコリーのカラフルサラダ	さとう オリーブオイル		プロコリー あかピーマン とうもろこし きゅうり たまねぎ	醤油 酢 こしょう 塩			
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こんにく こんにく こんにく こんにく	575	27.7
	しゅじやく しゅざい	きのこごはん	こめ あふら さとう	とりにく あふらあげ	しいたけ しめじ にんじん	醤油 塩 酢			
	ふくさい	きのこごはん	さとう かたくりこ こめ あふら	ふたにく	しょうが	醤油 塩			
	しるもの	こんにく	こめ あふら さとう	わかめ	こんにゃく たまねぎ にんにく えのきたけ ねぎ ごま油	醤油 酢 しょうゆ 酢 かつおだし こんぶだし			
23(火) 秋分の日									
◇2年生校外学習◇									
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			だいにん だいにん だいにん だいにん	560	22.1
	しゅじやく しゅざい	きつねうどん	こむぎこ あふら			かつおこんぶだし			
	ふくさい	きつねうどん	さとう	あふらあげ	ねぎ しめじ ほうれんそう	醤油 かつおだし こんぶだし 塩 酢 みりん			
	デザート	だいがくいも	さつまいも あふら さとう みずあめ こめ		ごま油 ちやうしき にんじん	醤油			
たてわり給食									
25 (木)	のみもの	りんごジュース		りんごジュース			しょうばん しょうばん しょうばん しょうばん	578	12.9
	しゅじやく しゅざい	げんまいごはん	こめ げんまい						
	ふくさい	きだちとトマトカレー	あふら こめ	ふたにく	しょうが にんにく セロリ トマト たまねぎ にんじん りんごかしゅう	ワイン 塩 こしょう 醤油 ソース カレー粉			
	デザート	しょうなんゴールドゼリー	さとう みずあめ		キャベツ にんじん きゅうり	りんご酢 塩 こしょう			
26 (金)	のみもの	セルフココア	さとう	ぎゅうにゅう		ココアパウダー 塩	ひしき ひしき ひしき ひしき	573	27.3
	しゅじやく しゅざい	ごはん	こめ						
	ふくさい	ホッケのねぎみそやき	さとう	ホッケ みそ	ねぎ	みりん 塩			
	しるもの	ひしきのねぎみそやき	さとう ねりごま ごま	ひしき	きゅうり にんじん ごま油	醤油 みりん			
29 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちやうしき ちやうしき ちやうしき ちやうしき	663	24.3
	しゅじやく しゅざい	きなこあげパン	こむぎこ マーガリン さとう ショートニング あふら	きなこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトケチャップ トマト	塩 かつおだし ソース 醤油 塩 こしょう			
	ふくさい	トマトシチュー	あふら しゅがいのこめ さとう	ふたにく ぎゅうにゅう	もやし にんじん ごま油	醤油 りんご酢 こしょう 塩			
	しるもの	もやしのサラダ	さとう オリーブオイル						
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			いそがえ いそがえ いそがえ いそがえ	600	24.1
	しゅじやく しゅざい	ごはん	こめ						
	ふくさい	サバのみそカレーやき	さとう	サバ みそ	ごま油 ちやうしき にんじん	みりんタイプ醤油 塩 カレー粉			
	しるもの	いそがえ	さとう	のり	ごま油 ちやうしき にんじん	醤油			
月平均 エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 21.8 炭水化物(g) 77.8 塩分(g) 2.3									
文科省基準 650 21~33 14~22 80~110 2.0									

※ 材料の入れ替わり等により、算出値と異なる場合があります。

※ () で囲われている食材は、加工食品に含められている材料です。

※ 塩分は含まれている調味料には、塩は入っていません。

※ 塩分は含まれている調味料には、塩は入っていません。

※ 塩分は含まれている調味料には、塩は入っていません。アレルギー等に関するお問い合わせは、戸田市立戸原小学校 栄養教諭までご連絡ください。