



令和7年度1月よていこんだてひょう

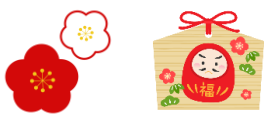
パート1

戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー	たんぱくしつ
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料 その他	(Kcal)	(グラム)
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	22.5
	しゅしよく	ななくさごはん	こめ		ななくさ	醤油 酒 昆布だし		
	しゅさい	ちくぜんに★	あぶら さとう	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう れんこん こんにやく しいたけ さやいんげん	酒 塩 醤油		
	しるもの	すましじる	はなふ	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん ねぎ こまつな	かつおだし 塩 醤油		
	デザート	レモンソーダゼリー			レモンソーダゼリー			
12 (月)	せいじん ひ 成人の日							
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607	26.5
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	たらのスペインふう★	(でんぷん) あぶら さとう	(たら)	しょうが にんにく パセリ	ケチャップ 酒 ソース		
	ふくさい	はくさいとピーマンのこんがあえ★	ごまあぶら	ツナ しおこんぶ	はくさい ピーマン	醤油		
	しるもの	たべるスープ★	はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな	鶏がらだし 酒 豆板醤 みりん 醤油		
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			673	27.6
	しゅしよく& 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		
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	かつおだし		
	デザート	いちごのマーブルケーキ	ホットケーキミックス あぶら マーガリン さとう こめこうじミルク いちごジャム			バニラエッセンス		
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			623	22.3
	しゅしよく	しおコーンラーメン	(こむぎこ) ごまあぶら マーガリン	ぶたにく なんと	にんじん もやし こまつな とうもろこし	鶏がらだし 酒 塩 こしょう 醤油		
	しゅさい	あげしゅうまい	(とんし でんぷん パンこ さと う こむぎこ) あぶら	(ぶたにく とりにく だいずタンパク)	(しょうが)	(醤油 塩 魚介エキス こしょう)		
	ふくさい	ほうれんそうのナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう もやし	醤油 塩		
たんぼほ学級で育てた「フロッコリー」がシチューに使われています。残さず食べましょう！								
16 (金)	のみもの	ぶどうジュース		ぶどうジュース			625	20.7
	しゅしよく	カレーピラフ	こめ むぎ マーガリン あぶら	ソーセージ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ	塩 カレー粉 こしょう 白ワイン		
	しゅさい	チキンガーリックステーキ	あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ	塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ 醤油 赤ワイン		
	しるもの	ふゆやさしいシチュー	あぶら こめこうじミルク マーガリン こむぎこ	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	鶏がらだし 塩 ベイリーフ こしょう		
ねんせい そうごうてき がくしゅう じかん にがてやさしい ◇3年生 総合的な学習の時間「苦手野菜パスターズ」◇ だいひょう かんが きゅうしよく とうじょう ふとじ かんが にがて やさい こくふく 代表グループの考えたメニューが給食に登場します。太字が考えてくれたメニューです。みんなで苦手な野菜を克服しましょう！								
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	20.5
	しゅしよく& しゅさい	なすのボロネーゼどん	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル かたくりこ	ぶたにく	なす にんにく しょうが セロリ たまねぎ パセリ トマト	鶏がらだし ベイリーフ 赤ワイン 塩 ケチャップ ソース こしょう		
	ふくさい	シャキシャキサラダ★	ごまあぶら あぶら		きょうな にんじん きゅうり	醤油 りんご酢		
	しるもの	ABCスープ	ABCマカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	鶏がらだし 酒 こしょう 塩 醤油		
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			578	24.4
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのだししょうゆやき	(さとう みずあめ)	(さば)		(醤油 みりん 魚醤 塩 魚介エキス 酵母エキス 昆布エキス)		
	ふくさい	にんじんきんぴら★	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	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	しめじ だいこん にんじん こんにやく ねぎ	かつおだし		
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			652	22.1
	しゅしよく	きのこのたきこみごはん	こめ さつまいも あぶら	とりにく	にんじん しめじ まいたけ しいたけ	昆布だし 酒 醤油 みりん 塩		
	しゅさい	コロッケ	(じゃがいも さとう あぶら とんし パンこ こむぎこ でんぷん)	(ぶたにく)	(たまねぎ)	(醤油 塩 酵母 エキス 香辛料)		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	きざみのり	ほうれんそう にんじん もやし	醤油		
	しるもの	いもだんごじる	いもだんご	とりにく みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし		

※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。







令和7年度1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				エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
<div>22 (木)</div> 	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567	18.7
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ピーマンのにくづめ	こむぎこ パンこ あぶら こめこうじミルク さとう	ぶたにく	ピーマン たまねぎ	塩 こしょう ケチャップ ソース		
	ふくさい	カリカリカルシウムサラダ★	じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ	りんご酢 醤油 こしょう		
	しるもの	ジュリエーヌスープ	オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ レタス パセリ	鶏ガラだし 塩 ペイリーフ こしょう 醤油		
<div>23 (金)</div> 	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			575	28.2
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ぶたにくのしょうがやき	さとう	ぶたにく	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが アップルソース	醤油 みりん 酒 塩 酢		
	しるもの	よしのじる	さといも かたくりこ	とりにく	にんじん しいたけ しょうが こまつな ねぎ	かつおだし 醤油 昆布だし 塩		
	デザート	てづくりオレンジゼリー	さとう はちみつ	こなかんてん	オレンジジュース			

◇全国学校給食週間 献立◇ 昔の給食を再現した献立を提供します。お楽しみに♪

26 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	実際は「おにぎり・鮭の塩焼き・菜の漬物」だったといわれています。		508	24.1
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さけのしおやき		さけ				
	ふくさい	はくさいのあさづけ		しおこんぶ	はくさい きゅうり	塩 醤油		
	しるもの	すいとんじる★	すいとん	とりにく みそ	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ	かつおだし 昆布だし		
明治 22年								
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			617	29.0
	しゅしょく	コッペパン	(こむぎこ さとう マーガリン ショートニング)			(イースト 塩)		
	しゅさい	くじらのたつたあげ★	(でんぷん) さとう あぶら	(くじら)	(しょうが)	(醤油 酒) ケチャップ ソース		
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう あぶら マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり コーン	リンゴ酢 塩 こしょう		
	しるもの	やさいスープ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ はくさい	鶏ガラ 酒 こしょう 塩 醤油		
昭和 27年	そのた	いちごジャム	いちごジャム					
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			556	22.9
	しゅしょく& しゅさい	ミートソーススパゲティ	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう かたくりこ	とりにく	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ	鶏ガラだし 赤ワイン ペイリーフ ケチャップ 塩 ソース 醤油 こしょう		
	ふくさい	ブロッコリーサラダ★	あぶら		ブロッコリー もやし にんじん にんにく たまねぎ	酢 塩 醤油		
	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 香料)		
昭和 44年								
29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592	19.6
	しゅしょく& しゅさい	ボークカレー♥	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 トマト アップルソース フルーツチャツネ	鶏ガラだし 赤ワイン ペイリーフ 醤油 ソース 塩 こしょう ガラムマサラ カレー粉		
	ふくさい	キャベツのあますあえ	さとう		キャベツ にんじん	酒 塩 リンゴ酢		
	デザート	フルーツポンチ	いちごゼリー さとう		パイン みかん おうとう	塩 白ワイン		
昭和 52年								
30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	24.9
	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	きのことれんこんのサラダ★	さとう ごまあぶら		れんこん とうもろこし しめじ エリンギ	酢 醤油		
	しるもの	キャベツのみそしる		わかめ みそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	かつおだし		
現在								

※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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(Kcal)	(グラム)	(グラム)	(グラム)	(グラム)
美女木小学校 今月の平均	596	23.6	20.8	81	2.2
文部科学省基準値	650	21～ 33	14～22	80～110	2.0

