



令和7年度1月よていにこんだてひょう 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 (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)		
			熟や力になる	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・海藻など	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		
	しゅしょく	ななくさごはん	ごめ		ななくさ	醤油 酒 昆布だし				
	しゅさい	ちくせんに★	あぶら さとう	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ さやいんげん	酒 塩 醬油				
	しるもの	すましじる	はなふ	とりにく かまばこ	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	
	しゅしょく	ごはん	ごめ						
	しゅさい	たらのスペインふう★	(でんぶん) あぶら さとう	(たら)	しょうが にんにく バセリ	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ぶあえ★	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	鶏ガラだし 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	
	しゅしょく & しゅさい	やきとりどん	ごめ 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 ごめこうじミルク 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	
	しゅしょく	しおコーンラーメン	(こむぎご) ごまあぶら マーガリン	ぶたにく なると	にんじん もやし こまつな とうもろこし	鶏ガラだし 酒 塩 こしょう 醤油			
	しゅさい	あげしゅうまい	(とんし でんぶん パンこ さとう こむぎご) あぶら	(ぶたにく とりにく だいすタンパク)	(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			

がっこう るだい つか の二 たんぽぽ学級で育てた「ブロッコリー」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
	しゅしょく	カレーピラフ	ごめ 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 バセリ	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	ふゆやさいシチュー✿	あぶら ごめこうじミルク マーガリン こむぎご	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	鶏ガラだし 塩 ベイリーフ こしょう		

△3年生 総合的な学習の時間「苦手野菜バスターズ」△								
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
	しゅしょく & しゅさい	なすのボロネーゼどん	ごめ 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 バセリ トマト	鶏ガラだし ペイリーフ 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	鶏ガラだし 塩 こしょう 塩 醤油		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
20 (火)	しゅしょく	ごはん	ごめ				578	24.4
	しゅさい	さばのだししょうゆやき	(さとう みずあめ)	(さば)				
	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 みりん 魚醤 塩 魚介エキス 酵母エキス 昆布エキス)		
	しるもの	とんじる	じやがいも あぶら	ぶたにく みそ	しめじ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
21 (水)	しゅしょく	きのこのたきこみごはん	ごめ 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	652	22.1
	しゅさい	コロッケ	(じやがいも さとう あぶら とんし パンこ こむぎこ でんぶん)	(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		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

※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。



つぎへ



令和7年度1月よていにこんだてひょう 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					
22 (木)	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	ごめ							
	しゅさい	ピーマンのにくづめ	ごむぎこ 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				
23 (金)	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	ごめ							
	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 醋				
	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					
<p>ぜんこくがっこきゅうしょくしゅうかん こんだて 献立△ 昔の給食を再現した献立を提供します。お楽しみに♪</p>										
26 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			508	24.1		
	しゅしょく	ごはん	ごめ							
	しゅさい	さけのしおやき		さけ		塩				
	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				
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	(ごむぎこ 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★	(でんぶん) 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	りんご酢 塩 こしょう				
	昭和 27年	しるもの	やさいスープ	じゅがいも	にんじん たまねぎ はくさい	鶏ガラ 酒 こしょう 塩 醤油				
28 (水)	そのた	いちごジャム	いちごジャム				556	22.9		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	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 バセリ 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 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				
	昭和 44年	デザート	プリン	(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)				
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	ポークカレー♥	ごめ げんまい じゅがいも あぶら ごむぎこ	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				
	昭和 52年	ふくさい	キャベツのあまずあえ	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				
	現在	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
30 (金)	しゅしょく	ごはん	ごめ				613	24.9		
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ ごむぎこ 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	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						

*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・・・

美女木小学校 今月の平均	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
	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

