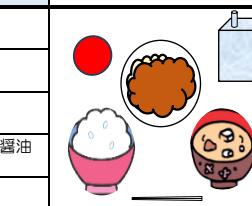
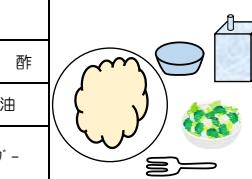
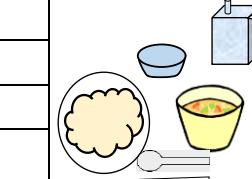
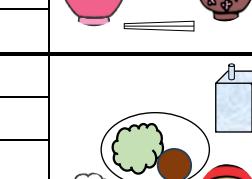
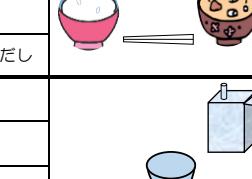
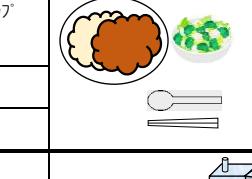
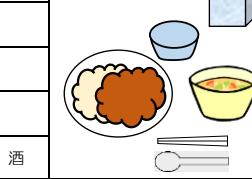
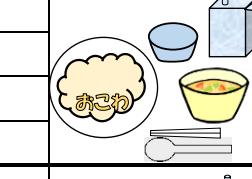




令和8年 1月分 よていこんだてひょう

戸田市立新曾小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ	みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう	ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた		610	28.4	
	しゅしょく	ななくさごはん	こめ むぎ		ななくさミックス	塩 醤油 酒 だし昆布				
	しゅさい	たらのごまみそあえ	でんぶん あぶら こま さとう かたくりこ	たら みそ		酒				
	しるもの	おそうに	しらたまだんご さといも おふ	とりにく	にんじん こまつな たいこん しいたけ	鰯だし 昆布だし 塩 醤油 煮干だし				
	デザート	ぽんかん			ほんかん					
12 (月)	成人の日									
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				539	23.3	
	しゅしょく	だいこんのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル さとう	ツナ のり	こまつな だいこん	塩 胡椒 みりん 醤油 酢				
	ふくさい	ひじきとれんこんのサラダ	マヨネーズ(卵不使用) ごま	ひじき ハム	きゅうり とうもろこし れんこん にんじん	りんご酢 塩 胡椒 醤油				
	デザート	いちごのケーキ	バター(乳不使用) さとう いちごジャム ホットケーキミックス	とうにゅう たまご		バニラエッセンス ベーキング バウダーミルク				
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				582	25.6	
	しゅしょく	ペッパーライス	こめ むぎ あぶら バター(乳不使用)	ぶたにく	とうもろこし りんごソース こねぎ にんにく	中華だし 塩 醤油 酒 胡椒				
	ふくさい	カリカリこうや	さとう あぶら かたくりこ	こうやどうふ きなこ		塩				
	しるもの	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし たいこん バセリ	塩 胡椒 鶏がう 醤油				
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				607	26.2	
	しゅしょく	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		塩				
	しゅさい	にくじゅが	じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ いんげん	酒 塩 醤油				
	しるもの	みぞれじる		ぶたにく	しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ しいたけ だいこん	かつおだし 昆布だし 煮干だし 塩 醤油 酒				
	デザート	でこぽん			でこぽん					
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	27.5	
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	てづくりわふうハンバーグ	かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ ひじき たいづ	にんじん れんこん しょうが	塩 胡椒 酱油 みりん 酒				
	ふくさい	プロッコリーのサラダ	さとう オリーブオイル		プロッコリー とうもろこし	塩 胡椒 酢				
	しるもの	こまつなのみぞしる		あぶらあげ とうふ みそ	こまつな えのき ねぎ	鰯だし 昆布だし 煮干だし				
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	19.1	
	むぎごはん	こめ むぎ								
	しゅしょく	ふゅやさいのカレー	さとう こむぎこ あぶら バター(卵不使用) オリーブオイル	とりにく だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ブロッコリー カリフラワー だいこん りんご トマト	塩 胡椒 ウイシ バイリーフ ワスターソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 カレーパウダー 鶏がう コリアンダー グリーン				
	ふくさい	コールスローサラダ	はちみつ マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 胡椒 りんご酢				
	デザート	りんごゼリー	さとう	アガー	りんご りんごかじゅう					
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				670	21.5	
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	にくだんごのすぶたふう	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	にくだんご	にんじん ピーマン しいたけ たまねぎ	中華だし 醤油 酢 ケチャップ				
	ふくさい	だいかくいも	さつまいも さとう あぶら こま みずあめ			醤油				
	しるもの	はくさいのちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく	はくさい にんじん ねぎ こまつな しょうが	塩 胡椒 醤油 鶏がう 酒				
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	23.8	
	しゅしょく	ごもくごはん	こめ あぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ いんげん	塩 昆布だし 醤油 酒 塩 みりん				
	しゅさい	にくどうふ	さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ ひじき	しいたけ たけのこ ねぎ はくさい にんじん	醤油 酒				
	デザート	いちご (3)			いちご					
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	27.2	
	しゅしょく	ツナマヨコッペ	コッペパン マヨネーズ(卵不使用)	ツナ	バセリ たまねぎ	塩 胡椒				
	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 オリーブオイル		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 醋 からし粉				
	しるもの	ふゅあじシチュー	マカロニ あぶら こむぎこ バター(卵不使用) オリーブオイル	とりにく いんげんまめ とうにゅう	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム かぶ	塩 胡椒 鶏がう				

今年はうまい年!



かぜよぼう
風邪予防



たくさんたべ!
うんどうをして!!





令和8年 1月分 よていこんだてひょう

(うらめん)

戸田市立新曾小学校

ひ	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)			
ようび	ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる				1月24日～30日は、全国学校給食週間です！	715	20.2			
23 (金)	のみもの りんごジュース			りんごかじゅう				591	31.2			
	しゅしょく ごはん	こめ										
	しゅさい てづくりコロッケ	じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう	ぶたにく だいす ひじき こうやどうふこ	ねぎ	塩 胡椒 醤油 ナツメ							
	ふくさい かいそうサラダ	ごま ごまあぶら さとう	かいそうミックス	きゅうり とうもろこし	醤油 酢							
	しるもの とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	鰯だし 煮干だし 昆布だし 塩 醬油 酒							
<p>給食は、明治22年の山形県の小学校で始まりました。 家が貧しくお弁当をもってこられない子がたくさんいたので、 この学校をたてたお坊さんが、「おにぎり」「しおさけ」「つけもの」の昼食を だしたのがはじまりです。</p>												
26 (月)	のみもの ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					689	32.4			
	ミルメーク											
	しゅしょく ごはん	こめ										
	しゅさい さけのしおやき		さけ		塩							
	しゅさい キャベツとみかんのサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり みかん	塩 胡椒 醋							
27 (火)	しるもの すいとん	こむぎこ	ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	鰯だし 煮干だし 昆布だし 塩 醬油 酒			551	22.4			
	<p>大人も給食を食べて大きくなりました！ 先生たちの思い出給食～☆給食週間スペシャル☆～</p>											
	<p>6の3〇〇先生(埼玉県所沢市)の「ソフト麺」×〇先生(神奈川県)の「カレーうどん」</p>											
	じつ さいたまけん こむぎ うわい ところざわし やまだ こうてん せんせい にんき いつしょ 実は埼玉県は「小麦」がよくとれるので、「うどん」が有名。所沢市に「山田うどん」1号店があるそうです。〇先生おススメ、人気だった「カレーうどん」と一緒に！！											
	<p>先生たちの思い出給食～☆給食週間スペシャル☆～</p>											
28 (水)	のみもの ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					628	28.6			
	しゅしょく ソフトめん	こむぎこ			塩							
	しゅさい カレーうどん	かたくりこ あぶら	あぶらあげ ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こまつな	塩 酒 加ル粉 醤油 味醂 鰯だし 煮干だし							
	ふくさい たらとポテトのコロコロあげ	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たら	しょうが	みりん 醬油							
	<p>えひめけん とこひめけん はこが せんせい いえ はたけ 「愛媛県」といえば「みかん」。みかんがたくさん採れるので、みかんジュースは「箱賣い」があたりまえ、〇〇先生の家にも「みかん畑」があるらしい！！</p>											
29 (木)	<p>先生たちの思い出給食～☆給食週間スペシャル☆～</p>											
	<p>パレット、〇〇先生(埼玉県草加市)の「レンファータン」ものすごい給食大好き子だった先生</p>											
	のみもの ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					551	22.4			
	しゅしょく むぎごはん	こめ むぎ										
	しゅさい かじょうどうふ	さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし きくらげ チシゲンサイ	豆板醤 鶏がう 醤油							
30 (金)	ふくさい はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら こまあぶら ごま		にんじん きゅうり きくらげ もやし	醤油 醋 辛子粉							
	しるもの レンファータン	かたくりこ ごまあぶら	とりにく たまご	にんじん しいたけ とうもろこし こまつな	塩 胡椒 鶏がう							
	<p>きゅうしょくひょうご だれ せんりょく 給食の語彙づくりは誰よりも全力でやる！</p>											
	<p>じぶん ふでばこ こだててうきよ とい 自分の筆箱に献立表を切り取って入れておくほとどの給食好きだった子どもの〇〇先生は、今でも給食おススメレシピを家で作ってくれて、「おいしかったよ～」と伝えてくれます。</p>											
	<p>先生たちの思い出給食～☆給食週間スペシャル☆～</p>											
<p>3の4〇〇先生の「いもに」 山形県では季節がよくなるとBBQで「いもに」、〆は「カレーうどん」！</p>												
30 (金)	のみもの ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					671	29.9			
	しゅしょく ごはん	こめ										
	しゅさい とりのあまからあげ	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが	味醂 醤油 塩 胡椒 酒							
	ふくさい こまつなのからしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	辛子粉 醤油							
	しるもの いもに	さといも さとう	ぶたにく	こんにゃく ねぎ しめじ	昆布だし 鰯だし 煮干だし 酒 醬油							
<p>やまがたけん ちいさな うみがわ ぎゅうにく しょうゆ ないいく ぶたにく あじつ しょくせい ちが 山形県でも「いもに」料理に地域差があり、海側は「牛肉と醤油」、内陸は「豚肉とみそ」と味付けや食材が違うそうです。コンビニ等でも「いもにセット」が売られていて、気軽に芋煮ができるらしい！給食は地域の関係 ない「豚肉と醤油」の組み合わせであります。</p>												

※ 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。食物アレルギー等のお問い合わせは、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8訂成分表で計算しています。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	604	25.8	19.8	82.5	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

