



令和8年 1月分 よていこんだてひょう

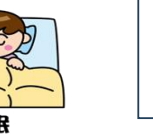
戸田市立新曽小学校

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 (千カロリー)	たんぱくしつ (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・そのた			
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				610	28.4
	しゅしよく	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 ごま 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 だいこん ししいだけ	鰹だし 昆布だし 塩 醤油 煮干だし			
	デザート	ぼんかん			ぼんかん				
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
	しゅしよく	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 バニシング バニグー			
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				582	25.6
	しゅしよく	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	カリカリこや	さとう あぶら かたくりこ	こやどうふ 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 だいこん パセリ	塩 胡椒 鶏がら 醤油			
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				607	26.2
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		塩			
	しゅさい	にくじゃが	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 ししいだけ 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 ししいだけ 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	でこぼん			でこぼん				
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	27.5
	しゅしよく	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 だいず	にんじん れんこん しょうが	塩 胡椒 醤油 みりん 酒			
	ふくさい	ブロッコリーのサラダ	さとう オリーブオイル		ブロッコリー とうもろこし	塩 胡椒 酢			
	しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	こまつな えのき ねぎ	鰹だし 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
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
		ふゆやさいのカレー	さとう こむぎこ あぶら バター（乳不使用） オリーブオイル	とりにく だいず	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 ワイン バニラ ウスターソース 中濃ソース クチャップ 醤油 加糖粉 鶏がら コリアンダー クミン			
	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
	しゅしよく	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 ししいだけ たまねぎ	中華だし 醤油 酢 クチャップ			
	ふくさい	だいがくいも	さつまいも さとう あぶら ごま 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 鶏がら 酒			
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	23.8
	しゅしよく	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 ししいだけ 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	ししいだけ 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
	しゅしよく	ツナマヨコップ	コップパン マヨネーズ（卵不使用）	ツナ	パセリ 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 酢 からし粉			
	しるもの	ふゆあじシチュー	マカロニ あぶら こむぎこ バター（乳不使用） 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 鶏がら			

今年(ことし)はうま年(うまね)!



風邪(かぜ)予防(よぼう)



たくさんたべて!  
うんどうをして!!





# 令和8年 1月分 よていこんだてひょう

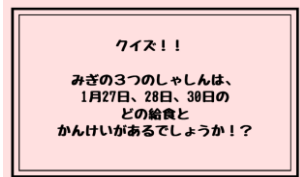
(うらめん)

戸田市立新曽小学校

ひ ようび		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)	たんぱく質 (グラム)
				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・そた				
23 (金)	のみもの	りんごジュース				りんごかじゅう			715	20.2	
	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 だいず ひじき こうやどうふこ	ねぎ	塩 胡椒 醤油 ツナ				
	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	鰹だし 煮干だし 昆布だし				
<div> ぜん こん かつ こう きゅうしょくしゅう かん 1月24日~30日は、全国学校給食週間です！</div> <div>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。</div>											
26 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					591	31.2	
		ミルメーク				インスタントコーヒー 塩 カラメル 乳酸カルシウム					
	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 酢					
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 ねぎ こまつな	鰹だし 煮干だし 昆布だし 塩 醤油 酒						
27 (火)	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☆～ 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」										
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					689	32.4	
	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-粉 醤油 味噌 鰹だし 煮干だし					
	ふくさい	たらとポテのココロあげ	じゃがいも あぶら さとう でんぶ	たら	しょうが	みりん 醤油					
👍 じつ さいたまけん こむぎ ぎゅうめい とくろぎわし やまだ ごうてん せんせい にんき いっしょ 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！！											
28 (水)	先生たちの思い出給食～☆給食週間スペシャル☆～ 2の3〇〇先生の「みかんピラフ」は愛媛県の給食、なんとピラフの中に「みかんジュース」										
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					551	22.4	
	しゅしょく	みかんピラフ	こめ むぎ オリーブオイル バター(乳不使用)	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ オレンジかじゅう	塩 胡椒 ワイン					
	ふくさい	パンチビーンズ	じゃがいも あぶら かたくりこ	いんげんまめ ひよこまめ		ガ-リック ガ- 粉 ガ- パ-リック ガ- 塩					
	しるもの	ふゆやさいのポトフ		ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ブロッコリー	鶏がう 塩 胡椒 白ワイン					
デザート	りんご			りんご							
👍 えひめけん 「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「箱買い」があたりまえ、〇〇先生の家にも「みかん畑」があるらしい！！											
29 (木)	先生たちの思い出給食～☆給食週間スペシャル☆～ 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										
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					628	28.6	
	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 チンゲンサイ	豆板醤 鶏がう 醤油					
	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 ごま		にんじん きゅうり きくらげ もやし	醤油 酢 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 ししいだけ とうもろこし こまつな	塩 胡椒 鶏がう						
👍 きゅうしゅうひょうご 給食の標語づくりは誰よりも全力でやる！ 自分の筆箱に献立表を切り取って入れておくほ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。											
30 (金)	先生たちの思い出給食～☆給食週間スペシャル☆～ 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」、メは「カレーうどん」！										
	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	味噌 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 鰹だし 煮干だし 酒 醤油						
👍 やまがたけん 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ふそうです。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」の組み合わせで作ります。											

※ 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



②

