

よていこんだてひょう(小学校用)



令和8年1月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	のみの	りょうりのしゅるい	こんだてめい		しょくひんめい				えいようか		
				しゅしよく と おかず		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 た調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	
				しゅしよく と おかず		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	やさい・くだもの・きのこなど				
<div></div> <div>あけましておめでとうございます</div> <div></div>												
9 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					683	26.9	
				しゃくしなふりかけ	あぶら さとう ごまあぶら いりごま	あぶらあげ ツナ	しゃくしな	しょうゆ みりん 酒				
			しるもの	おぞうに	トック	とりにく	にんじん だいこん こまつな しいたけ	かつお節 昆布 塩 しょうゆ				
			しゅさい	さばのしおやき		さば		塩				
12 (月)	せいじんのひ											
13 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					565	28.2	
			しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく とろふ	にんじん えのき たまねぎ チンゲンサイ	中華スープ がらスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ				
			しゅさい	とりにくのこうみだれ	さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子 塩 こしょう				
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう エリンギ とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ				
14 (水)	ふるさとあじめぐりきゅうしょく ～ みえけん ～										611	26.5
	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ							
			しるもの	そうへいじる	さといも あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん たけのこ ねぎ にんにく	鳥がらだし				
			しゅさい	てづくりチキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		塩 こしょう				
				ボトルソース				ソース				
			ふくさい	ゆかりあえ			キャベツ にんじん	ゆかりの素 塩				
今月(こんげつ)のふるさと味(あじ)めぐり給食(きゅうしょく)は「僧兵汁(そうへいじる)」です。僧兵汁は、肉(にく)やにんにく、季節(きせつ)の野菜(やさい)をふんだんに入(い)れたみそ仕立(じだて)の汁(じ)で、三重県(みえけん)菰野町(こものちょう)湯(ゆ)の山(やま)にある三岳寺(さんかくてら)の荒法師(あらほうし)たちの荒法師(あらほうし)たちのスタミナ源(げん)として食(た)べられていました。戦国時代(せんごくじだい)、武家政治(ぶけせい)の横暴(おうぼう)に対(たい)し寺(てら)も武装(ぶそう)し、数百人(すうひやくにん)もの僧兵(そうへい)がいたといひます。織田信長(おだのぶなが)の伊勢進攻時(いせしんこうじ)に、三岳寺(さんかくてら)も焼(や)き討(う)ちにあり、その時(とき)に戦(たたか)った僧兵(そうへい)の姿(すがた)を今(いま)に伝(つた)える「僧兵まつり」でもふるまわれています。												
15 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					618	27.8	
			しゅさい	すきやきふうに	ふ さとう	ぶたにく やきどうふ	しらたき えのき にんじん はくさい ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ				
			しゅさい	あつやきたまご	さとう あぶら でんぷん	たまご		酢 しょうゆ 魚介エキス 塩				
			ふくさい	ひじきのいろどりあえ	ナムルドレッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし					
16 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ツイストパン	こむぎこ さとう あぶら				塩	588	26.6	
			しるもの	にくだんごのトマトスープ	じゃがいも さとう	ミートボール	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト やさいペースト	ケチャップ ベイリーフ コンソメ がらスープ こしょう 塩				
			しゅさい	しろみざかなのレモンソースがけ	あぶら さとう でんぷん かたくりこ	たら	レモンかじゅう	しょうゆ				
			ふくさい	はくさいのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい にんじん	塩				
19 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					602	25.5	
			しるもの	たまごとわかめのスープ	かたくりこ ごまあぶら	さつまあげ とうふ わかめ たまご	にんじん えのき たまねぎ しょうが	中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩				
			しゅさい	おろしソースハンバーグ	さとう かたくりこ ぶたのあぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	だいこん たまねぎ トマト にんにく しょうが	塩 香辛料 しょうゆ				
			ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢				
20 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					648	22.4	
			しるもの	ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー セロリ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩				
			しゅさい	さかなのフライ	あぶら こむぎこ でんぷん さとう パンこ	しいら	しょうが	しょうゆ 塩				
				ボトルソース					ソース			
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩				
21 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん	こむぎこ				塩	631	26.5	
				みそラーメン	あぶら かたくりこ	ぶたにく なんと みそ	にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	豆板醤 こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ				
			しゅさい	あげぎょうざ②	あぶら ぶたのあぶら でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく だいずこ	キャベツ たまねぎ いら にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう				
			ふくさい	ほうれんそうとれんこんのナムル	ごまあぶら		ほうれんそう れんこん にんじん	塩				




日曜日	はしスプーン	こんだてめい			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 た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
		のみもの	りようりのしゆるい	しゆしよく と おかず						
22 (木)	はし	リンゴジュース	しゆしよく	ごはん	こめ				587	22.6
			しるもの	ミネストローネ	マカロニ さとう	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト やさいペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩		
			しゆさい	チキンガーリックステーキ	デミグラスソース あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
			ふくさい	いんげんのソテー	あぶら	カットウインナー	いんげん とうもろこし	しょうゆ こしょう 塩		
23 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				638	20.9
			しるもの	ちゃんこじる	ごまあぶら	ミートボール あぶらあげ	はくさい にんじん にら ごぼう えのき ねぎ しょうが	かつお節 昆布 しょうゆ 酒 塩		
			しゆさい	だいちナゲット②	あぶら さとう こむぎこ でんぷん コーンスターチ みずあめ	だいち	たまねぎ	塩 香辛料		
			ふくさい	キャベツのごまマヨあえ	マヨネーズ(たまごふしょう) すりごま さとう	キャベツ にんじん	しょうゆ 酢			
ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん(24日～30日) 毎年(まいとし)1月(がつ)24日(か)から30日(にち)までは全国(ぜんこく)学校給食(がっこうきゅうしよく)週間(しゅうかん)です。学校給食に携(たずさ)わっているたくさんの人々(ひとびと)に感謝(かんしゃ)するとともに、食(た)べることの楽(たの)しさや食(た)べものの大切(たいせつ)さを考(かんが)える週間となっています。 ※26日～30日に「学校給食週間献立(がっこうきゅうしよくしゅうかんこんだて)」がです。										
26 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				622	24.5
				ポークカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ぶたにく だいちミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			しゆさい	プレーンオムレツ	さとう でんぷん あぶら	たまご		酢 塩		
			ふくさい	はくさいのあさづけ			はくさい にんじん きゅうり	かつおだし 塩		
27 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ソフトめん	こむぎこ			塩	641	27.4
				ミートソース	オリーブオイル さとう	ぶたにく だいちミート	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリ パセリ トマト	こしょう コンソメ ケチャップ ベイリーフ ウスターソース 塩		
			しゆさい	ハムカツ	あぶら だいちこ さとう パンこ	ぶたにく 		塩 香辛料		
			ふくさい	だいちこんのサラダ	さとう		だいちこん きゅうり にんじん れんこん しょうが	しょうゆ みりん 酢		
28 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ 				643	24.6
			しるもの	★すいとん	すいとん 	とりにく	にんじん だいちこん たまねぎ こまつな	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			しゆさい	あじフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ		塩		
				ボトルソース				ソース		
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
			そのた	ミルメーク	さとう			コーヒー 塩		
29 (木)	はし	牛乳	しゆしよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩	563	28.0
			しるもの	ぐだくさんみそしる	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん たまねぎ	かつお節 昆布		
			しゆさい	てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく		しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう		
			ふくさい	こんにやくのサラダ	しおドレッシング		こんにやく キャベツ だいちずもやし			
30 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	コッペパン	こむぎこ あぶら さとう			塩	574	31.0
			しるもの	クリームシチュー	じゃがいも あぶら ベシヤメルソース	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム たまねぎ	こしょう コンソメ 塩		
			しゆさい	ホキのハニーマスタードやき	はちみつ かたくりこ	ホキ	レモンかじゅう	しょうゆ 粒マスタード		
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			



1月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0未満
給食センター 平均	614	25.9	20.2	82.2	2.5

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料について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がありましたら、
給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。



戸田市立学校給食センター (442-5065)