

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	こんだてめい		しょくひんめい			えいようか	
		のみもの	りょうりの しゅるい	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 た 調味料・その他	
		しゅしょく	と おかげ	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゅううにゅう・にく・さかな・まめ・かいそなど	やさしい・くだもの・きのこなど		エネルギー (キロカロリー)
							たんぱくしつ (グラム)	

あけましておめでとうございます

9 (金)	はし スプーン	牛 乳	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			

せいじんのひ

(月)	1月のメニュー								
13 (火)	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				
			しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ	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 レモン フenn	塩 こしょう しょうゆ	565 28.2

ふるさとあじめぐりきゅうしょく ~ みえけん ~

14 (水)	はし 牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ			
		しのもの	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)」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(じた)ての汁で、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(さんがくら)の荒法師(あらほうし)たちのスマニア源(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(ぶけいじ)の横暴(おうぼう)に対(たい)し寺も武装(ぶそう)し、数百人(すうひゃくにん)もの僧兵がいたといいます。織田信長(おだのぶなが)の伊勢進攻時(いせしんこうじ)に、三岳寺も焼(や)き討(う)ちにあい、その時(とき)に戦(たたか)った僧兵の姿(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	しゅしょく	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 でんぶん	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	しゅしょく	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 でんぶん 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		

20 (火)	はし スプーン	牛 乳	ふくさい クリーフリフタ	めふら さと	ヤババ さわり	塩 こしょり 目		
20 (火)	はし スプーン	牛 乳	しゅしょく ごはん	こめ				
			しるもの ポトフ	じゃがいも	カットワインナー	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 でんぶん さとう パンこ	しいら	しょうが	しょうゆ 塩	648
				ボトルソース			ソース	22.4

			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 醋 塩		
21 (水)	はし	牛 乳	しゅしょく	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 なると 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 でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく だいすこ	キャベツ たまねぎ にら 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		



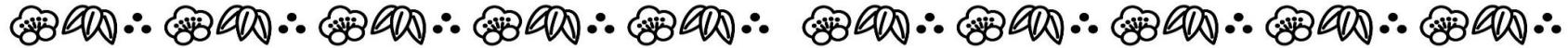
日曜日	はし スプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちうしをととのえる	ちょうみりょう た 調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
		のみもの	りょうりの しゅい	しゅしょく と おかず						
22 (木)	はし	リンゴ ジ ユース	しゅしょく	ごはん	こめ					
			しるもの	ミネストローネ	マカロニ さとう	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト やさいペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩	587	22.6
			しゅさい	チキンガーリックステーキ	デミグラスソース 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	カットワインナー	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	しゅしょく	ごはん	こめ					
			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	638	20.9
			しゅさい	だいすナゲット②	あぶら さとう こむぎこ でんぶん コーンスターク みずあめ	だいす	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(たまごふしよう) 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ょくしゅうかん(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(がっこうきゅうしょく)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)べることの樂(たの)しさや食べものの大(たいせつ)さを考(かんが)える週間(しゅうかん)となっています。

※26日～30日に「学校給食週間献立(がっこうきゅうしょくしゅうかんこんだて)」ができます。

26 (月)	はし スプーン	牛 乳	しゅしょく	ごはん	こめ					
			しるもの	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 だいすミート	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	622	24.5
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう でんぶん 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	しゅしょく	ソフトめん	こむぎこ			塩		
			しるもの	ミートソース	オリーブオイル さとう	ぶたにく だいすミート	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 ウスターーソース 塩	641	27.4
			しゅさい	ハムカツ	あぶら だいすこ さとう パンこ	ぶたにく		塩 香辛料		
			ふくさい	だいこんのサラダ	さとう		だいこん 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	しゅしょく	ごはん	こめ					
			しるもの	★すいとん	すいとん	とりにく	にんじん だいこん たまねぎ こまつな	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	643	24.6
			しゅさい	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		
29 (木)	はし	牛 乳	ミルメーク	さとう				コーヒー 塩	563	28.0
			しゅしょく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩		
			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	こんにゃく ごぼう にんじん たまねぎ	かつお節 昆布		
			しゅさい	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		
30 (金)	はし スプーン	牛 乳	ふくさい	こんにゃくのサラダ	しおドレッシング		こんにゃく キャベツ だいすもやし		574	31.0
			しゅしょく	コッペパン	こむぎこ あぶら さとう			塩		
			しるもの	クリームシチュー	じゃがいも あぶら ベシャメルソース	とりにく きゅうにゅう	にんじん マッシュルーム たまねぎ	こしょう コンソメ 塩		
			しゅさい	ホキのハニーマスター豆やき	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		
			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。

