



令和8年 1月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

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	からだのちやうしきをとる	ちやうみりよう・その他				
3年 しのめ「日本の名産を知ろう! ③」「長崎県: 具雑煮」										
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				609	29.6	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	あじつけのり		あじつけのり						
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	鶏				
	しるもの	ぐそくに	しらたまだんご	とりこ ちやうどうら	だいにん ことまつな しいたけ しょうゆ かつおだし	鶏だし 煮干しだし 鶏 しょうゆ かつおだし				
具雑煮は、江戸時代に起こった嵐原の乱で、天草四郎が兵糧（戦の時の食料）として作ったのが始まりだといわれています。真沢山なのが特徴です。							1 1日はかがみびらきです。			
12 (月) 成人の日										
5年 しのめ 目にいいこんだて 毎月11日～17日はヘルスアップウィークです!										
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				620	24.5	
	しゅしよく	キャロットライス【ビタミンA】	こめ		にんじん					
		チキンクリームソース【ビタミンB】	ごま油に あぶら マーガリン (乳不使用)	とりこ とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	鶏 しょうゆ ワイン 鶏がらだし				
	しゅさい	かぼちゃコロッケ【ビタミンE】	ごま油に パンこ じゃがいも さとう あぶら でんぷん		かぼちゃ たまねぎ	貝カシワム 鶏 中華ソース				
	ふくさい	めいもにいい! サラダ【ルテイン】	さとう ごまあぶら		ブロッコリー パプリカ とうもろこし こまつな	しょうゆ 酢				
3年 しのめ「日本の名産を知ろう! ④」「秋田県: きりたんぼ汁」										
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				609	22.8	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さばのだししょうゆやき		さば		ありん干し 醤油 (セサチン含む) 和風醤油				
	ふくさい	こまつなのりふうみあえ	ごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん こまつな だくあん (だいこん)	しょうゆ 酢 鶏				
	しるもの	きりたんぼじる	きりたんぼ (こめ)	とりつくね	ごぼう しいたけ えのき しらす ほうさい せり ねぎ	鶏がらだし 鶏だし 酒 しょうゆ				
3年 しのめ「日本の名産を知ろう! ⑤」「広島県: わにバーガー」										
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				560	24.4	
	しゅしよく	まるパンスライス	ごま油に ショートニング さとう マーガリン (乳不使用)			鶏 イースト				
	しゅさい	わに (さめ) フライ	ごま油に パンこ あぶら でんぷん	もうかざめ だいすけ		中華ソース 鶏 しょうゆ				
	ふくさい	せんざりキャベツのサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ にんじん	酢 酢				
	しるもの	チキンのトマトに	じゃがいも さとう あぶら	とりこ	セロリ にんじん たまねぎ にんにく エリンギ トマト	クチャップ 鶏 しょうゆ ワイン オレガノ 鶏がらだし ベイリーフ				
中国地方の山間部では、「さめ」のことを「わに」とよんでいました。昔は、保存がきく貴重な魚として重宝されていたそうです。										
3年 しのめ「日本の名産を知ろう! ⑥」「神奈川県: 海軍カレー」										
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				607	22.9	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	かいぐんカレー	じゃがいも ごま油に あぶら さとう	とりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ りんにんソース トマト フルーツチャツネ	しょうゆ ベイリーフ 鶏がらだし ウスターソース カラムマサラ 中華ソース クチャップ しょうゆ ワイン 鶏 カレー粉				
	ふくさい	おやこまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいす	えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ	酢 鶏 しょうゆ しょうゆ				
	デザート	フルーツポンチ			もも (缶) バイリン (缶) りんごゼリー ちみつゼリー					
海軍カレーは、サイコロ状に具を切るところが特徴です。また、栄養がとれるようにサラダと牛乳がセットで出されます。海上自衛隊では、船の上でも曜日感覚が失われないように毎週金曜日はカレーを食べるそうです。										
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				582	29.3	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	やきとりどん	さとう かたくりこ	とりこ とりつくね	ねぎ	しょうゆ ありん 酒 唐辛子				
	ふくさい	キャベツのあますあえ	さとう		キャベツ にんじん きゅうり	酢 酢				
	しるもの	さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ みそ	しめじ だいこん こまつな	かつおだし 鶏だし				
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				595	22.0	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	マーボー豆腐	あぶら さとう かたくりこ こまつな	とうろ ぶたにく だいすミート みそ	にんにく しょうが しんじけ だけのこ にんじん ねぎ	鶏 豆腐 鶏油 酒 ありん しょうゆ 鶏がらだし				
	ふくさい	きりぼしだいこんと しらすのちゅうかあえ	ワタンのかわ あぶら さとう ごまあぶら		きりぼしだいこん にんじん きゅうり しらす しょうが	しょうゆ とうがらし				
	デザート	いちごジュレ	さとう かとう トリハロース		いちご クランベリー-かじゅう					
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	29.1	
	しゅしよく	ツイストパン	ごま油に ショートニング さとう マーガリン (乳不使用)			鶏 イースト				
	しゅさい	トマトソースハンバーグ	オリーブオイル さとう パンこ あぶら	ぶたにく だいすミート	セロリ たまねぎ トマト	ワイン しょうゆ 鶏 しょうゆ ナツメグ クチャップ 中華ソース				
	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	酢 酢 しょうゆ				
	しるもの	やさしいスープ	じゃがいも あぶら	とりこ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ こまつな	鶏 しょうゆ しょうゆ ベイリーフ 鶏がらだし				

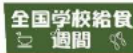


令和8年 1月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちやうしをとのえる	ちやうみりよう・そた			
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	21.6
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなのこうみあげ	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ホキ	しょうが ねぎ	しょうゆ 醤油			
	ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 醤油			
	しるもの	わかめスープ	かたくりこ	わかめ ぶたにく	とうもろこし たまねぎ はくさい	酒 醤油 しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
23 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				646	23.6
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	& しゅさい	ハヤシライス	あぶら さとう ハヤシ肉	ぶたにく だいずミート	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 こしょう フスターソース クチャップ ワイン しょうゆ			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそう	きゅうり にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ			
	デザート	さつまいもケーキ	さつまいも さとう マーガリン (乳不使用) のり	とうもろこし		バナナ エッセンス ベーキングパウダー			



全国学校給食週間 1月24日～1月30日

給食週間にちなんだメニューには、
「☆」マークがついています。

おはなし給食

明治23年の給食

図書室に給食のことをもっと知ることができる本の
コーナーがあります。昔の給食や増玉県以外の給食
を知りたい人は、ぜひ行ってみてください。

26 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	27.2
	しゅしょく	ミルメーク	さとう			インスタントコーヒー 塩 カラメル 乳酸カルシウム			
	しゅさい	ごはん	こめ						
	ふくさい	はくさいのあさづけ☆		さけ		塩			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりこ とうもろ	にんじん だいこん しいたけ こまつな ねぎ しょうが	酒 かつおだし 昆布だし しょうゆ			

給食は、明治22年、山形県の小学校で始まり、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもがたくさんいたので、この学校を立てたお父さんが、「おにぎり」「しおざけ」「つけもの」の
昼食を出したのが始まりです。その後全国で給食が広がりました。

昭和17年の給食

27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				627	23.4
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	こまいフライ	こむぎに パンこ あぶら	こまい		塩 中華ソース			
	ふくさい	アップルドレッシングサラダ	さとう あぶら		キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ りんごソース	酢 塩 こしょう 辛子粉			
	しるもの	すいとんじる☆	すいとん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ だいこん	にぼしだし かつおだし 昆布だし しょうゆ			

第二次世界大戦で食料が不足し始めると、だんだん給食を出せなくなってきました。すいとんは、戦争中で食糧が不足していたときの料理です。当時はほとんど具がなかったそうです。

平成18年の給食

28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	21.1
	しゅしょく	キムチチャーハン☆	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい キムチ	しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ			
	しゅさい	はるまき☆	かたくりこ こむぎに あぶら さとう	ぶたにく	たけのこ キャベツ ねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ 塩 チキンエキス こしょう 塩			
	しるもの	サムゲタンふうスープ	むぎ	とりこ	しょうが だいこん しいたけ はねばり えのき にんじん	塩 こしょう しょうゆ 酒			
	デザート	フルーツあんぱん☆		とうもろこしデザート	バナナ (缶) もも (缶)				

この頃から、オリンピックにちなんだ世界の料理や日本各地の郷土料理など、栄養補給だけの給食から食育の役割もある給食に変わってきました。

3年 しのめ 〇〇先生の思い出給食

先生の名前は当日発表します！

29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				650	25.0
	しゅしょく	ソフトめん☆	こむぎに						
	& しゅさい	ミートソース☆	こむぎに あぶら さとう デミグラスソース	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんにく にんじん セロリ パセリ トマト	塩 こしょう クチャップ フスターソース しょうゆ			
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう			
	デザート	ぼんかん			ぼんかん				

ソフトめんは、今から65年ほど前に学校給食に取り入れられるようになりました。第二次世界大戦後、再開された給食は、支援物資の小麦粉で作ったパンばかりだったので、めんが登場で、メニューの
幅が広がりました。

今も昔も人気メニュー わかめごはん&鶏肉の唐揚げ

30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				608	26.6
	しゅしょく	わかめごはん☆	こめ さとう	わかめ					
	しゅさい	とりこからあげ☆	かたくりこ こむぎに あぶら	とりこ	にんにく しょうが	しょうゆ 酒			
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	ねぎぶたスープ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく はねばり ねぎ しらす	しょうゆ しょうゆ しょうゆ			

※ 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。
※ 材料の入れ替わり等により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※ 戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の实、種実類
(カカオ、くり、こま、木の实類・種実類由来の油を除く)、
キウイ、いく、たらこの使用はありません。
※ 塩麹は、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。気をつけて食べてください。
※ 栄養価は1人前分を計算しています。



	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	599	24.9	20.4	80.7	2.2
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0