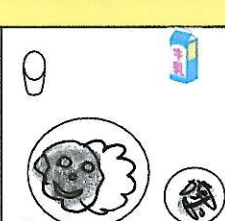


戸田市立戸田第一小学校

されることになりました。それから、
給食の内容も変わっていきました。

※太字は卒業リクエスト給食です。

戸田市立戸田第一小学校

ひょうび	りょうりのしゅりい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料				
えいよう と しゅんの たべもの が たくさん										
21 (水)	しゅしよく	ごはん	こめ					571	27.4	
	しゅさい	さばのみそに	コーンスターチ さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	しょうゆ 酒 みりん こんぶだし				
	ふくさい	ほうれんそうのおひたし	さとう	のり	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ				
	しるもの	すましじる	ふ	とうふ わかめ	たけのこ えのきたけ ねぎ	みりん しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし				
	デザート	みかん			みかん					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
みなさんは五大栄養素を知っていますか？今回は五大栄養素たっぷりの給食を考えてみました！ぜひ食べてみてね～！										
22 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ					653	25.5	
	しゅさい	ユーリンチー	あぶら コーンスターチ こむぎこ さとう	とりにく	しょうが ねぎ	しょうゆ 酢 酒				
	ふくさい	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら		きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	塩 みりん しょうゆ 酢 一味唐辛子				
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン	とりにく なんと	キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
なつかしの しょうわ きゅうしよく										
23 (金)	しゅしよく	コッペパンスライス	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用) ショートニング			塩 イースト		666	32.8	
	しゅさい	くじらのオーロラソース	あぶら かたくりこ さとう コーンスターチ	くじら	にんにく しょうが	ケチャップ ソース				
	ふくさい	ゆでキャベツ		キャベツ にんじん	キャベツ にんじん	塩				
	しるもの	すいとん	すいとん(こむぎこ)	とりにく	ごぼう しめじ にんじん ねぎ こまつな	酒 しょうゆ 塩 みりん かつおだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
明日から始まる全国学校給食週間に合わせて、レトロ給食を考えてくれた児童の献立にしました。今では、なかなか手に入りにくい鰯魚が登場します！										
26 (月)	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい					641	25.5	
	しゅさい	ハヤシライス	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト しょうが にんにく	デミグラスソース ワイン ケチャップ ソース ベイリーフ ハヤシルー 塩 こしょう 鶏ガラだし				
	ふくさい	はなやさいのサラダ	オリーブオイル さとう		ブロッコリー カリフラワー たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう りんご酢				
	デザート	りんごゼリー	さとう	かんてん アガー	りんご果汁					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
今週は、全国学校給食週間にあわせて、食べ残しが少なかった、戸一小の人気献立の日 BEST4が登場します。お楽しみに♪ ※残菜率1%=約9人分の残しがあったことになります。										
27 (火)	しゅしよく	コッペパンスライス	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用) ショートニング			塩 イースト		641	20.7	
	しゅさい	フランクフルトソースがけ	あぶら さとう	ソーセージ	たまねぎ トマト	ケチャップ 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	塩 酢 こしょう				
	しるもの	とうにゅうコーンシチュー	こむぎこ あぶら さとう マーガリン(乳不使用)	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ	塩 こしょう ワイン 鶏ガラ				
	のみもの	りんごジュース			りんご果汁					
28 (水)	しゅしよく	ごはん	こめ					559	22.8	
	しゅさい	アジフライ	パンこ あぶら でんぶ	あじ		ソース 塩 こしょう				
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ				
	しるもの	みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ ねぎ	かつおだし こんぶだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5年生の家庭科の学習で、「だし」メーカーさんから、和食の「だし」について教えていただきます。和え物には、かつおぶしを、みそしるには、かつおぶし・こんぶでとった「だし」を使います！ 「だし」には「アミノ酸」という「うまみ」があり、おいしい料理にはかせませます。										
29 (木)	しゅしよく	むしちゅうかめん	むしちゅうかめん					549	22.0	
	しゅさい	しおラーメン	あぶら	ぶたにく	しいたけ にんじん もやし キャベツ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ かつおだし				
	ふくさい	あげぎょうざ②	あぶら こむぎこ とんし パンこ ごまあぶら さとう	とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう				
	しるもの	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	キムチの素 塩				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
どいっここカレーのひ										
30 (金)	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい					662	22.9	
	しゅさい	チキンカレー	じゃがいも さとう あぶら こめこ はちみつ	とりにく	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが	鶏ガラだし ベイリーフ ワイン ソース しょうゆ 塩 こしょう フルーツチャツネ カレー粉 ガラムマサラ ケチャップ				
	ふくさい	さやいんげんのソテー	あぶら	ベーコン	さやいんげん とうもろこし	塩 こしょう				
	ふくさい	ヨーグルト		ヨーグルト						
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

※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、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。
※給食では、そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・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。
※栄養価は八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)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
今月の 平均	625	25.9	23.0	78.1	2.3