

※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

* 6年生が家庭科の学習で考えた献立が登場します *

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	からだのちょうしをととのえる	調味料			
2 (月)	しゅしゅく	スパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル					659	24.2
	しゅさい	ミートソース	オリーブオイル さとう こめこ	ぶたにく だいず	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト	ワイン こしょう ソース ケチャップ しょうゆ 塩 ナツメグ			
	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		にんじん キャベツ きゅうり	塩 りんご酢 辛子粉			
	デザート	ミニクレープ(チョコ)	あぶら さとう こめこ みずあめ でんぶん	とうにゅう だいずこ		ココア			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

* まいにち げんきいっぱい きゅうしょく! *

3 (火)	しゅしゅく	ごはん	こめ					589	27.9
	しゅさい	みそだれやきにくどん	あぶら さとう	ぶたにく みそ	にら にんじん たまねぎ もやし しょうが にんにく	しょうゆ 酒 豆板醤 みりん			
	しるもの	おにょける	せつぶんこんだて	だいず あぶらあげ かまぼこ みそ	ごぼう かぶ にんじん こんにやく ねぎ しょうが	かつおだし			
	デザート	いちご			いちご				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

冬は体調を崩しやすい季節なので、焼肉丼でスタミナをつけられるようにしました。そして、2月の旬の果物・いちごを入れて、風邪予防にもなるようにしました。

4 (水)	しゅしゅく	ごはん	こめ					573	29.3
	そのた	あじつけのり	さとう みずあめ	のり		しょうゆ かつおだし こんぶだし			
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	みずあめ	さわら みそ		みりん 酒			
	ふくさい	うのはなのいりに	あぶら さとう	とりこ おから こんぶ	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ えだまめ	酒 しょうゆ みりん かつおだし			
	しるもの	けんちんじる	あぶら	あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな こんにやく	みりん 塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし			

5 (木)	しゅしゅく	ごはん	こめ					632	22.6
	しゅさい	すきやきふう	あぶら さとう ふ(小麦粉)	ぎゅうにく とうふ	にんじん ねぎ しいたけ はくさい しらたき こまつな	酒 みりん しょうゆ かつおだし			
	ふくさい	かぼちゃのみつがらめ	マーガリン(乳不使用) あぶら さとう	とうにゅう	かぼちゃ	しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

イタリアオリンピックおうえんこんだて

6 (金)	しゅしゅく	フオカッチャ	こむぎこ さとう ショートニング あぶら			塩 イースト		626	21.4
	しゅさい	ミラノふうカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりこ	たまねぎ トマト パセリ	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン			
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり ピーマン	塩 酢 こしょう			
	ふくさい	ニョッキのクリームに	ニョッキ あぶら こめこ	ベーコン とうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんにく	塩 こしょう 鶏ガラだし パセリ			
	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうがじゅう				

2026年冬季オリンピックの開催地、イタリアの家庭料理を再現しました。「ミラノ風カツ」は、イタリア語で「コトレッタ」と呼ばれ、実は日本の「カツレツ」のモデルになったとも言われています。また、スープに入っている「ニョッキ」は、イタリア語で「かたまり」や「(木の)節目」という意味があります。いつものパスタとは違う、モチモチした食感を楽しんでみてください。イタリアの国旗の「緑・白・赤」を探してみてくださいね！

9 (月)	しゅしゅく	げんまいごはん	こめ げんまい					633	25.9
	しゅさい	マーボー豆腐	あぶら さとう コーンスターチ	とうふ ぶたにく だいず みそ	たけのこ ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	酒 しょうゆ 甜麺醤 豆板醤			
	ふくさい	やさいチップス	さつまいも あぶら		ごぼう れんこん	塩			
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら ワンタン	とりこ なんと	にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

* さむさ たいさく *

10 (火)	しゅしゅく	ごはん	こめ					632	29.3
	しゅさい	さばのだししょうゆやき	さとう みずあめ	さば ゼラチン		しょうゆ みりん 塩 こんぶだし			
	ふくさい	ひじきのにも	あぶら さとう	とりこ あぶらあげ ひじき	にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし			
	しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく	酒 かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

とっても寒い2月、体を内側からあたためて、寒さ対策をしましょう！

12 (木)	しゅしゅく	ごはん	こめ					572	22.5
	しゅさい	こまつなあげぎょうざ	コーンスターチ ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく	はくさい ねぎ こまつな しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ			
	しるもの	ちゅうかスープ	さとう	とりこ	にんじん たまねぎ とうもろこし しいたけ にら えのきたけ	塩 こしょう しょうゆ 酒 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

* めいたんてい コナン きゅうしょく *

13 (金)	しゅしゅく	ごはん	こめ					613	22.5
	しゅさい	沖矢すばるのおすそわけ にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	しょうゆ 酒 塩 かつおだし			
	ふくさい	ピリっとなぞとき! ピリからきゅうり			きゅうり こんにやく	キムチの素 塩 みりん			
	しるもの	ちよつとサッカーボールにみえる とうふのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	こんぶだし かつおだし			
	デザート	くろずくめのプリン	さとう でんぶん	とうにゅう		ココア			

栄養面も重視しながら、コナンに出てくる料理や世界観を再現しました。ぜひ、コナンくんたちの気持ちになりながら食べてください。

2月3日は
節分です!

豆まきに加えて、豆料理を食べることで、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう。

※太字は卒業リクエスト給食です。



ひ ょう び	りょう りの しゅ り	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のえる	調味料			
16 (月)	しゅしよく	むしちゅうかめん	ちゅうかめん(こむぎこ)		にんじん キャベツ ねぎ にら とうもろこし しいたけ にんにく しょうが	酒 塩 こしょう 豆板醤 しょうゆ 鶏ガラだし 豚骨だし		660	23.2
	しるもの	みそラーメン	ごまあぶら	ぶたにく なんと みそ					
	しゅさい	はるまき	あぶら とんし こむぎこ でんぶん こむぎこ こめこ みずあめ さとう	ぶたにく	ぶたにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料			
	ふくさい	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら		きりぼしだいこん にんじん きゅうり えのきたけ	酢 辛子粉 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

「ちいかわ」にでてくるたべものこんだて

17 (火)	しゅしよく	ごはん	こめ					654	30.7
	しゅさい	よろいさんのからあげ	こむぎこ コーンスターチ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 塩 酒			
	ふくさい	もりのブロッコリーサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー とうもろこし	酢 塩 こしょう			
	しるもの	みそしるのかわのみそしる		あぶらあげ とうふ わかめ みそ	だいこん ねぎ	かつおだし こんぶだし			
	デザート	みかんゼリー	さとう		みかん果汁				

ちいかわに出てくる食べ物を集めました！気に入ったものは、アニメやマンガを見てください。

18 (水)	しゅしよく	ごはん	こめ					560	23.8
	しゅさい	しゅうまい	でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく だいずこ	たまねぎ しょうが	塩 ホタテエキス こしょう			
	ふくさい	こまつなののりあえ	さとう	のり	こまつな にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ			
	ふくさい	しせんふうこんにやくにこみ	あぶら さとう コーンスターチ ごまあぶら	とりにく	にんじん こんにやく しょうが ねぎ にら	コンソメ 酒 みりん 塩 しょうゆ 一味唐辛子			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

19 (木)	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい					676	27.2
	しゅさい	きんぴらハヤシライス	あぶら さとう ハヤシルウ	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが トマト	塩 こしょう 酒 みりん ケチャップ ソース ペイリーフ			
	ふくさい	パリパリひじきサラダ	ワナンのかわ あぶら さとう オリーブオイル	ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩			
	デザート	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

20 (金)	しゅしよく	ごはん	こめ					564	26.0
	しゅさい	さけのホイル焼き	マーガリン(乳不使用)	さけ	たまねぎ とうもろこし しめじ レモン	塩 こしょう ワイン しょうゆ			
	ふくさい	じゃがいものカレーソーテー	あぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ			
	しるもの	ミネストローネ	マカロニ あぶら さとう	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい セロリ にんにく トマト	ケチャップ ワイン 塩 しょうゆ こしょう ペイリーフ 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

24 (火)	しゅしよく	さとうあげパン	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング あぶら			塩 イースト		655	23.2
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら さとう	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩			
	しゅさい	かぶのポトフ	オリーブオイル	ベーコン ぶたにく	にんにく セロリ にんじん たまねぎ かぶ はくさい パセリ	ワイン 塩 こしょう しょうゆ ペイリーフ 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

おいしいものをたべてげんき100ばい

25 (水)	しゅしよく	ごはん	こめ					568	24.1
	しゅさい	ぶりののりふうみからあげ	かたくりこ あぶら	ぶり のり	しょうが にんにく	しょうゆ			
	ふくさい	シャキシャキおこんぶキャベツ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ ピーマン たくあん	しょうゆ			
	しるもの	だんごじる	じゃがいも かたくりこ さとう	とりにく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ	みりん 塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし			
	のみもの	ジョア		ヨーグルト	ぶどう果汁				

おいしいものを食べることで、幸福をもらおう。おいしい物は寿命をながくするから、健康で楽しく給食を食べよう！

かんこくりょうり

26 (木)	しゅしよく	キムチチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんじん ねぎ はくさいキムチ にんにく しょうが	塩 鶏ガラだし しょうゆ こしょう		556	22.3
	ふくさい	もやしのナムル	さとう ごまあぶら		だいずもやし だいこん にんじん にんにく しょうが	しょうゆ 酢			
	しるもの	ミヨック	ごまあぶら	ぎゅうにく わかめ	たまねぎ ねぎ にんにく しいたけ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラだし			
	デザート	ファチェ			りんご缶 もも缶 ぶどう果汁 いちご果汁 レモン果汁				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

韓国料理は、健康や美容に良いと言われています。韓国へ行ったことがない人でも楽しむことができます！

といちこカレーのひ

27 (金)	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい			塩 イースト		609	21.9
	しゅさい	ふゆやさいかレー	こめこ あぶら さとう はちみつ	とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー れんこん にんにく しょうが りんご	ワイン ソース ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう チャツネ カレー粉 ガラムマサラ ペイリーフ 鶏ガラだし			
	ふくさい	げんきサラダ	さとう あぶら	ハム こんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	ワイン 酢 しょうゆ 塩			
	デザート	しらぬい(オレンジ)			しらぬい				
	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。ご了承ください。
※給食では、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。
※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	613	24.9	21.4	81.2	2.2