

令和8年 3月分 よていこんだて表(1)

戸田市立戸田第二小学校

| 日 曜日 | 料理の 種類 | 献立名 | 食 品 名 | | | | もりつけず | エネルギー (KJ) | たんぱく質 (g) |
|---|----------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------|--|-------------------------------------|-------|---------------|--------------|
| | | | 熱や力になる | 血や肉を作る | 体の調子を整える | 調味料他 | | | |
| 2 (月) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 553 | 25.6 |
| | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しゅさい | あかうおのさいきょうあげ | あぶら さとう | あかうお | | 酒 みりん | | | |
| | ふくさい | いそかあえ | さとう | のり | こまつな もやし にんじん | しょうゆ | | | |
| | しるもの | チェリーブロッサム ぐぞうに | トック | とりにく かまぼこ | ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ほうれんそう | 鯉昆布だし 酒 塩 しょうゆ | | | |
| ひなまつり献立 | | | | | | | | | |
| 3 (水) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 611 | 24.3 |
| | しゅしょく | なのはなちらし | こめ さとう あぶら | とりにく あぶらあげ | にんじん ごぼう しいたけ かんぴょう なのはな | 鯉だし みりん 酒 しょうゆ 塩 酢 | | | |
| | しゅさい | もものはなハンバーグ | さとう | とりにく ぶたにく | たまねぎ にんにく しょうが | 塩 | | | |
| | しるもの | おすいもの | | しんじょう | たけのこ きょうな かぶ ながねぎ | 鯉昆布だし しょうゆ 塩 酒 みりん | | | |
| | デザート | さくらもち | さとう もちこめ | あずき | | 塩 | | | |
| <p>ひなまつりは、女の子の成長を願う行事です。五節句の1つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。桃の花やひな人形を飾り、願いを込めた料理やお菓子を食べます。給食でも「ちらし寿司」や桃の花の形をしたハンバーグ、花形のしんじょうが入った「お吸い物」が登場します。</p> | | | | | | | | | |
| 4 (水) | のみもの | りんごジュース | | りんごジュース | | | | 657 | 18.9 |
| | しゅしょく | コーンマヨトースト | パン ソイバター マヨネーズ | | たまねぎ どうもろこし パセリ | | | | |
| | しゅさい | ミートボールの スパイシーにこみ ★ | あぶら さとう | とりにく | にんじん にんにく エリンギ パセリ ブロッコリー トマト | 鶏ガラだし カレー粉 しょうゆ ソース ケチャップ 塩 | | | |
| | ふくさい | おやこまめサラダ | ごまあぶら あぶら | だいず | えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく | しょうゆ 辛子粉 酢 | | | |
| 5 (木) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 656 | 25.1 |
| | しゅしょく &しゅさい | むぎごはん チキンチキンごぼう | こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ | とりにく | ごぼう えだまめ | 鯉だし みりん 酒 しょうゆ | | | |
| | しるもの | おおひらじる | さといも あぶら | とりにく こうやどうふ | ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ | 鯉昆布だし 酒 塩 しょうゆ | | | |
| | デザート | あまなつ | | | あまなつ | | | | |
| 6 (金) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 559 | 25.2 |
| | しゅしょく &しゅさい | むぎごはん ぎょうざどん | こめ むぎ ごまあぶら あぶら | ぶたにく だいず | にんにく しょうが にら キャベツ | 酒 塩 こしょう しょうゆ | | | |
| | ふくさい | ピリからきゅうり | ごまあぶら | | きゅうり | 塩 しょうゆ キムチのもと | | | |
| | しるもの | レンファータン | かたくりこ ごまあぶら はるさめ | たまご とりにく | にんじん ほししいたけ こまつな どうもろこし | 鶏ガラだし しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| 9 (月) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 671 | 26.0 |
| | しゅしょく &しゅさい | むぎごはん マーボーどうふ | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら | ぶたにく どうふ みそ | たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ ながねぎ にんじん | 塩 こしょう 豆板醤 甜面醬 さんしょう オイスターソース | | | |
| | ふくさい | やさいチップス | じゅやがいも さつまいも あぶら | | ごぼう | 塩 | | | |
| | しるもの | とりにくとやさいの しょうがスープ | さつまいも | とりにく | しょうが だいこん にんじん れんこん | 鯉だし 塩 こしょう | | | |
| 10 (火) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 660 | 25.7 |
| | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しゅさい | さばのいしるぼし | | さば | | しょうゆ みりん | | | |
| | ふくさい | あいまぜふうなます | さとう | だいず | だいこん にんじん ごぼう | 酢 塩 しょうゆ | | | |
| | しるもの | めったじる (とんじる) | じゃがいも ごまあぶら あぶら | ぶたにく どうふ | ごぼう だいこん にんじん ながねぎ | 鯉だし みそ みりん しょうゆ 味噌辛子 | | | |
| デザート | ホワイトミニ | みずあめ | ぎゅうにゅう ヨーグルト かんてん | レモンかじゅう | | | | | |
| 11 (水) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 576 | 25.2 |
| | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しゅさい | そこだらのあずまに | ごむぎこ かたくりこ あぶら さとう | そこだら | | 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ | | | |
| | ふくさい | きりぼしだいこんの さっぱりあえ | | ツナ | きりぼしだいこん きゅうり にんじん | しょうゆ 酢 酒 | | | |
| しるもの | さわにわん | あぶら | ぶたにく あぶらあげ | ごぼう にんじん たけのこ だいこん ながねぎ | 鯉昆布だし 酒 塩 しょうゆ こしょう | | | | |
| 12 (木) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 592 | 26.0 |
| | しゅしょく &しゅさい | ちゅうかめん ごもくあんかけそば | ちゅうかめん あぶら あぶら ごまあぶら かたくりこ | とりにく なんと いか | しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし たけのこ キャベツ | 酒 塩 しょうゆ オイスターソース 酢 こしょう | | | |
| | しゅさい | ちゅうかあげまんじゅう (低:1こ、中高:2こ) | あぶら さとう パンこ | とりにく | こまつな しょうが にら | 塩 | | | |
| | ふくさい | ブロッコリーの ねぎしおあえ | ごまあぶら | | ブロッコリー きゅうり ながねぎ しょうが | 塩 | | | |
| | デザート | いよかん | | | いよかん | | | | |
| 13 (金) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 584 | 26.2 |
| | しゅしょく | たいめし | こめ ごま | たい | | 塩 酒 しょうゆ | | | |
| | しゅさい | とりにくのからあげ | かたくりこ ごむぎこ あぶら | とりにく | しょうが にんにく | しょうゆ | | | |
| | ふくさい | なのはなのおかかあえ | さとう | かつおぶし | なのはな こまつな もやし にんじん | しょうゆ | | | |
| しるもの | よしのじる | かたくりこ | とりにく どうふ | にんじん こまつな ながねぎ しょうが | 鯉昆布だし 塩 しょうゆ | | | | |



令和8年 3月分 よていこんだて表(2)

戸田市立戸田第二小学校

| 日 曜 | 料理の 種類 | 献立名 | 賞品名 | | | | もりつけず | エネルギー (キロカロリー) | たんぱく質 (グラム) |
|------------------|-----------|--------------------|--------------------------|----------|----------------|-------------------|-------|-------------------|----------------|
| | | | 熱や力になる | 血や肉を作る | 体の調子を整える | 調味料他 | | | |
| 卒業おめでとう献立 | | | | | | | | | |
| 16 (月) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 632 | 30.5 |
| | しゅしょく | せきはん | こめ もちごめ ごま | あずき | | 塩 | | | |
| | しゅさい | さわらのゆうあんやき | さとう | さわら | ゆず | 酒 みりん | | | |
| | ふくさい | れんこんきんぴら | さとう あぶら | | れんこん にんじん | 鰹だし しょうゆ | | | |
| | しるもの | とびうおのつみれじり | | とびうお とうふ | だいこん にんじん ながねぎ | 鰹昆布だし 酒 | | | |
| | デザート | りんごタルト とうにゅうプリン | こめこ さとう みずあめ みずあめ さとう | とうにゅう | りんご | しょうが こまつな しょうゆ | | | |

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今回の給食はおめでたい時に食べる「赤飯」、穴が開いており見通しがいいことから縁起物とされている『れんこん』を使った『れんこんきんぴら』、とびうおのように未来に向かって羽ばたいてほしいと願い「とびうおのつみれ汁」が登場です。また、デザートは自分の好きなものを選んだ「セレクトデザート」としました。今の学級で食べる給食も残りわずかです。思い出話に花をさかせながら、給食の時間を楽しんでください。



| 給食委員会・企画「夢の給食」『みんな大好き給食』 | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------|-------------|-----------------------|--------|-----------------------|---|--|-----|------|
| 17 (火) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 582 | 16.5 |
| | しゅしょく | キャラメルあげパン | パン さとう あぶら | | | キャラメルパウダー | | | |
| | ふくさい | パリパリフレンチサラダ | じゃがいも あぶら さとう | | にんじん キャベツ きゅうり | 酢 塩 しょうゆ こしょう | | | |
| | しゅさい &しるもの | ABCスーフ | マカロニ じゃがいも あぶら さとう | ベーコン | たまねぎ にんじん トマト キャベツ | 鶏ガラだし ワイン トマトピューレ しょうゆ 塩 こしょう ベイリーフ | | | |

◆給食委員会からのコメント

戸二っ子の大好きな給食が登場！残さずおいしく食べてくださいね！

| 給食委員会・企画「夢の給食」『みんな大好き給食 第二弾』 | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|-------------------|--|--------|----------------------------|---|--|-----|------|
| 18 (水) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 668 | 17.4 |
| | しゅしょく &しゅさい | むぎごはん チキンカレー ★ | こめ むぎ こむぎこ あぶら ソイバター じゃがいも はちみつ | とりにく | にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト | 鶏ガラだし こしょう ベイリーフ ケチャップ ソース しょうゆ 塩 カレー粉 ワイン | | | |
| | ふくさい | やさいチャッス | さつまいも あぶら じゃがいも | | ごぼう | 塩 | | | |
| | デザート | フルーツポンチ | さとう | | もも いちご ぶどうかじゅう | ワイン 塩 | | | |

◆給食委員会からのコメント

戸二っ子のみんなからアンケートをとり、参考にして作った「夢」の給食！！おいしく、楽しく、食べてくださいね！

| 1ヶ月の栄養価 | 栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|---------|-----|--------------|-----------|--------|----------|-----------|
| 平均値 | | 615 | 24.0 | 22.2 | 79.9 | 2.2 |
| 基準値 | | 650 | 21~33 | 14~22 | 80~110 | 2.0 |

- ◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン（乳不使用）、マヨネーズ（卵不使用）を使用しています。
- ※ 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。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養教諭までご相談ください。
- ※ 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ※ 栄養価は8訂成分表で計算をしています。

ラッキーメニューのひ ⇒ ★ がついでにこんだてには、ほしがたにんじんか、ちがうかたち（ハートやおはなもあるよ）のにんじんがはいってるかも！にんじんがいのやさしいもあるかも？！みんなさがしてね！はいてたひとは、なにかいいことがあるかもかもしれませんね♪



給食委員会より

ついに...

とにしょう

戸二小のみんなが

す きゅうしょく どうじょう

好きな給食が登場!?

3月4日~

お楽しみに!

* 「夢の給食」は7月にとったアンケート結果をもとに、給食委員会が献立作成してくれました*
太字が戸二っ子からのリクエストメニューです♪