



※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 ゆ る 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)	た ん ぱ く し つ (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			
2 (月)	しゅしやく	<b>ガーリックフランス</b>	こむぎこ さとう ショートニング ソイバター オリーブオイル		にんにく パセリ	塩 イースト		615	26.4
	しゅさい	ポークビーンズ	あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	塩 こしょう ソース ワイン ケチャップ ベイリーフ オールスパイス 鶏ガラ			
	ふくさい	ひじきのサラダ	あぶら ごまあぶら-さとう	ひじき	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ みりん 酢			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

\* さくらさく ひなまつりこんだて \*

3 (火)	しゅしやく	ごもくちらし	こめ さとう	とりにく こうやどうふ あぶらあげ のり	にんじん かんぴょう しいたけ なばな	酢しょうゆ 酒 塩 みりん こんぶだし		629	25.5
	しゅさい	はながたハンバーグ	さとう コーンスターチ あぶら とんし	とりにく ぶたにく だいずこ	しょうが たまねぎ トマト にんにく	しょうゆ 酒 塩			
	ふくさい	はくさいのしおこんぶサラダ	さとう ごまあぶら	こんぶ	はくさい どうもろこし にんじん	しょうゆ 塩			
	しるもの	すましじる	ふ	とうふ	ねぎ えのきたけ たけのこ どうみょう	みりん しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし			
	デザート	さくらもち	もちごめ さとう	あずき	さくらのほ	塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは、女子の健やかな成長を祈る節句です。本来は旧暦の3月3日（新暦の4月ごろ）で、桃の花が咲くころに行われていたので「桃の節句」とも呼ばれています。



4 (水)	しゅしやく	ごはん	こめ					561	25.9
	しゅさい	ヤンニョムテグ	あぶら かたくりに さとう こめこ ごまあぶら コーンフラワー	たら	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ			
	ふくさい	ナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	にんじん もやし どうもろこし にんにく しょうが	しょうゆ 酢			
	しるもの	チンゲンサイのスープ	あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

\* かみのけ けんこう きゅうしょく \*

5 (木)	しゅしやく	ごはん	こめ					592	23.9
	そなた	のりのつくだに	さとう	のり		しょうゆ みりん 塩			
	しゅさい	かつおカツ	あぶら こむぎこ パンこ さとう	かつお だいずこ	たまねぎ しょうが	ソース みりん しょうゆ 塩			
	ふくさい	ツナとブロッコリーのサラダ	あぶら さとう	ツナ	ブロッコリー にんじん	塩 こしょう 酢			
	しるもの	わかめのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ 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					

髪の毛はケア以外でもきれいにできます。髪の毛に入っている「ケラチン」という成分には、「たんぱく質」と「ビタミン」が豊富効果的です。新学期にむけて、きれいな髪の毛を目指しましょう！かつおは、たんぱく質・ビタミンB、鉄分・亜鉛が豊富で、髪に良い食材です。

6 (金)	しゅしやく	スパゲティ	スパゲティ あぶら					649	21.2
	しゅさい	アマトリチャーナ	オリーブオイル さとう	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんにく トマト	ケチャップ 塩 ベイリーフ こしょう ワイン			
	ふくさい	コールスローサラダ	はちみつ マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ にんじん どうもろこし	塩 酢 こしょう			
	デザート	パンケーキベリーソース	ホットケーキミックス ソイバター さとう	とうにゅう	ブロッコリー いちご				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

9 (月)	しゅしやく	むしちゅうかめん	ちゅうかめん(こむぎこ)					604	24.4
	しゅさい	わふうつけめん	あぶら さとう	ぶたにく なんと いわしこ	もやし こまつな ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう ベイリーフ かつおだし こんぶだし にぼしだし 鶏ガラ			
	ふくさい	にらまんじゅう②	あぶら とんし コーンスターチ さとう こむぎこ	ぶたにく	にら キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 こしょう			
	しるもの	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそうミックス	きゅうり どうもろこし	しょうゆ 酢			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

10 (火)	しゅしやく	ごはん	こめ					666	28.2
	しゅさい	ソイどん	あぶら さとう コーンスターチ	だいず ぶたにく ベーコン	にんじん しゆんぎく さやいんげん	カレーパウダー しょうゆ みりん			
	ふくさい	やさいチップス	さつまいも あぶら		ごぼう レンコン	塩			
	しるもの	さわにわん		ぶたにく	えのきたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ	かつおだし だしこんぶ 塩 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

11 (水)	しゅしやく	ごはん	こめ					566	28.2
	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	もやしのすじょうゆあえ	さとう ごまあぶら		もやし こまつな にんじん	しょうゆ 酢			
	しるもの	けんちんじる	さといも あぶら	とりにく こうやどうふ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	みりん しょうゆ 塩 かつおだし 酒			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

\* 1~3月は、6年生が家庭科「こんだてを工夫して」の単元でたてた献立が登場しました。栄養バランスや彩り、旬、食材費など、色々なことを考えてたててくれました。できるだけ多く採用できるように、食材を調整しながら献立にくみこみました。

ひょうび	りょうりのしゅるい	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			
12 (木)	しゅよく	ごはん	こめ					661	29.9
	しゅさい	ぶたバラだいこん	さとう あぶら コーンスターチ	ぶたにく	だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん かつおだし こんぶだし			
	しるもの	みそしる		とうふ わかめ みそ	なめこ たまねぎ えのきたけ きょうな	かつおだし			
	ふくさい	かりかりこうやどうふ	こめこ さとう あぶら	こうやどうふ きなこ		塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

こうりゆうきゅうしょく									
13 (金)	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい					644	20.4
	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 ハヤシウ 塩 こしょう 鶏ガラだし			
	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			
	デザート	フルーツポンチ			もも缶 りんご缶 ぶどう果汁 いちご果汁				
のみもの	りんごジュース			りんご果汁					

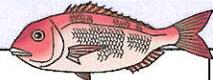
16 (月)	しゅよく	きびどうあげパン	こむぎこ さとう ショートニング あぶら					682	24.6
	しゅさい	かぶのポトフ	オリーブオイル	ぶたにく ベーコン	かぶ たまねぎ にんじん はくさい セロリ にんにく パセリ	ワイン 塩 こしょう しょうゆ ベイリーフ 鶏ガラだし			
	ふくさい	ツナサラダ	さとう あぶら	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ 酢 塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

\*旬のたべもの たくさん きゅうしょく\*

17 (火)	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい					567	27.1
	しゅさい	ぶりのてりやき	さとう コーンスターチ	ぶり	しょうが	しょうゆ 酒 かつおだし			
	ふくさい	なのはなのおかかあえ	さとう	かつおぶし	なばな キャベツ にんじん きりぼだいこん	しょうゆ			
	しるもの	のりのみそしる		のり とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

ビタミンたっぷり旬の食べ物が集まった給食です。

卒業祝い献立



18 (水)	しゅよく	たいめし	こめ げんまい	たい		こんぶだし 酒 しょうゆ 塩		655	31.4
	しゅさい	とりにくのたつたあげ	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 酒			
	ふくさい	おろしあえ	さとう		だいこん もやし こまつな にんじん	しょうゆ 塩			
	しるもの	すましじる		かまぼこ わかめ	えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし 昆布だし			
	デザート	おいおいデザート	さとう あぶら こめこ みずあめ	とうにゅう だいずこ	いちごピューレ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

6年生にとっては戸一小で食べる給食はあと2回ですね。そこで6年生の卒業をお祝いする献立です。今日、食べた食事が、明日・明後日・1年後・5年後・10年後・・・のみなさんの体を作っていきます。毎日の食事を大切に、心も体も健やかに過ごしてください。みなさんの活躍を心から祈っています。



といっこカレーのひ



19 (木)	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい					577	22.8
	しゅさい	チキンカレー	じゃがいも こめこ あぶら はちみつ さとう	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト りんご	ケチャップ ソース ワイン しょうゆ こしょう 塩 カレー粉 ガラムマサラ チャツネ ベイリーフ 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	いちご②			いちご				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

- めいろのルール
- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
  - ②同じ道を通らないこと。
  - ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

**スタート**

Q. 給食の前にしっかり手を洗えましたか？

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. 食事のあいさつができましたか？

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか？

食べられた…5点  
まあまあ食べられた…3点  
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか？

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか？

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. おおしを使って上手に食べることができましたか？

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を食べることができましたか？

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しめましたか？

とても楽しめた…5点  
まあまあ楽しめた…3点  
あまり楽しめなかった…0点

**ゴール**

※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	619	27.6	21.6	83.1	2.3

- 🌸 35点~40点…よくがんばりました！  
すばらしいです！1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 😊 25点~34点…よくできました！  
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。
- 🙂 15点~24点…もう少しがんばろう！  
まだまだがんばりましょう。次は「これだけがんばろう！」ということを決めて、取り組んでみましょう。
- 😞 0点~14点…もっとがんばろう！  
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間になりますよ！