

# よていこんだてひょう(小学校用)



令和8年3月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日 曜日	こんだてめい				しょくひんめい			えいようか		
	はし スプーン	のみも	りょうりの しゅるい	しゅしよく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちようみりよう た 調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
 <b>ひなまつりこんだて</b> 										
2 (月)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ					679	25.1
			しるもの すましじる			とうふ かまぼこ	たけのこ ねぎ なのはな えのき	酒 塩 しょうゆ 昆布 かつお節		
			しゅさい ぶたにくのあまからあげ	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	しょうが		みりん しょうゆ		
			ふくさい キャベツのあさづけ			キャベツ にんじん しょうが		かつおだし 塩		
			デザート さくらもち	もちこめ さとう	あずき かんてん	さくらは		塩		
<p>明日(あす)3月(がつ)3日(みっか)はひな祭(まつり)です。ひな祭りは女(おんな)の子(こ)の健(すこ)やかな成長(せいちよう)や幸(あわ)せを願(ねが)う行事(ぎょうじ)です。                  デザートの「桜餅(さくらもち)」はひな祭りの時(とき)だけでなく、春(はる)の和菓子(わがし)として食(た)べられています。江戸時代(えどじだい)に東京都(とうきょうと)墨田区(すみだく)にある長命寺(ちようめいじ)の門番(もんばん)が桜並木(さくらなみき)の桜の葉(は)が散(ち)るのを惜(お)しんで、桜の葉(は)を塩(しお)漬(づ)けにし、その葉(は)で餅(もち)を包(つつ)んで売(う)ったことが始(はじ)まりとされています。</p>										
3 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ					635	23.6
			★ポークカレー	じゃがいも あぶら カレーウ さとう	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト		コンソメ ベイリーフ		
			しゅさい プレーンオムレツ	さとう でんぷん あぶら	たまご			酢 塩		
			ふくさい ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん		しょうゆ 酢 塩		
4 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ					680	25.8
			ルーローハン	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいずミート あつあげしょう	しょうが にんにく こんにやく しいたけ たけのこ チンゲンサイ ねぎ		がらスープ 中華スープ 酒 しょうゆ オイスターソース		
			しゅさい コロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ こめこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ		しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふしよう) さとう		ごぼう にんじん とうもろこし		塩 こしょう 酢 しょうゆ		
5 (木)	はし	牛乳	しゅしよく じごなうどん	こむぎこ				塩	593	28.0
			きつねうどん	さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな		かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			しゅさい ちくわのてんぷら②	こむぎこ あぶら	ちくわ					
			ふくさい ほうれんそうのソテー	あぶら		ほうれんそう エリンギ		塩 こしょう しょうゆ		
6 (金)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ					619	25.1
			しゅさい ぶたキムチいため	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	キムチ はくさい たまねぎ もやし にら たけのこ しょうが にんにく		しょうゆ 酒		
			しゅさい だいずナゲット②	あぶら さとう こむぎこ でんぷん コーンスターチ みずあめ	だいず	たまねぎ		塩 香辛料		
			デザート デコボン			デコボン				
<p>デザートは「デコボン」というみかんの仲間(ななか)の果物(くだもの)です。へたの部分(ぶぶん)が出(で)てぽっぴって、ひょうたんのよう(かたち)をしています。かぜに負(ま)けない体(からだ)を作(つく)る「ビタミンC(シー)」や、おなかの掃除(そうじ)をする「食物繊維(しょくもつせんい)」がたっぷり入(はい)っています。「しらぬい」の中(なか)でも、甘(あま)くて酸(す)っぱくないものを「デコボン」といいます。</p>										
9 (月)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ					637	29.6
			しるもの にらたまじる	かたくりこ	たまご	しいたけ たまねぎ にら にんじん		かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ		
			しゅさい チキンなんばん②	かたくりこ あぶら さとう	とりにく			酒 しょうゆ 酢		
			ふくさい ノンエッグタルタルソース	あぶら さとう	だいずこ	きゅうり たまねぎ パセリ レモン果汁 こんにやく		酢 塩 香辛料		
			しゅさい きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう いりごま		ごぼう にんじん		しょうゆ 唐辛子		
10 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ					579	26.6
			しるもの はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ミートボール	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが		中華スープ がらスープ こしょう しょうゆ 酒 塩		
			しゅさい ホッケスタミナやき	さとう	ホッケ	にんにく しょうが		しょうゆ みりん		
			ふくさい さんしょくあえ	ごまあぶら		こまつな もやし にんじん		しょうゆ 塩		
			デザート ヨーグルト		ヨーグルト					
11 (水)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん	こめ					602	26.3
			しゅさい おかかふりかけ	さとう コーンスターチ	のり かつおぶし			塩 抹茶 しいたけエキス		
			しゅさい 肉じゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ いんげん		かつおだし 酒 しょうゆ		
			しゅさい あつやきたまご	さとう あぶら でんぷん	たまご			酢 しょうゆ 魚介エキス 塩		
			ふくさい ちぐさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん こまつな		酢 しょうゆ		

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
		のみもの	りようりのしゆるい	しゆしよく と おかず						
12 (木)	はしスプーン	ぶどうジュース	しゆしよく	ごはん	こめ				595	23.4
			しゆさい	マーボー豆腐	はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいずミート とうふ みそ	しいたけ たけのこ にはら にんにく ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ		
			しゆさい	しろみぎかなのこうみあげ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
13 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	680	27.4
			しるもの	はるやさいのクリームスープ	ベシャメルソース	ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ エリンギ	コンソメ こしょう 塩		
			しゆさい	チキンのトマトにこみ	あぶら さとう	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム やさいペースト トマト	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう		
			ふくさい	こまつなサラダ	オニオンドレッシング	ツナ	こまつな とうもろこし にんじん			
			デザート	てづくりアップルパイ	パイシート		りんごかん			

ふるさとあじめぐりきゅうしよく ～ くまもとけん ～

16 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん 	こめ				580	23.1
			しゆさい	まぜめし	あぶら さとう	とりにく	にんじん ごぼう しいたけ いんげん	みりん かつおだし しょうゆ 酒		
			しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく だいこん にんじん ねぎ	かつお節 昆布		
			しゆさい	かつおカツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩		

今月(こんげつ)のふるさと味(あじ)めぐり給食(きゆうしよく)は、熊本県(くまもとけん)の「まぜ飯(めし)」です。地域(ちいき)で行事(ぎようじ)や人(ひと)の集(あつ)まる祝(いわい)事(ごと)の時(とき)に食(た)べられる郷土料理(きょうどりょうり)で、具飯(ぐめし)とも呼(よ)ばれ鶏肉(とりにく)や野菜(やさい)を炒(いた)めて醤油(しょうゆ)などで味付(あじつ)けし、炊(た)き立(た)てのご飯(はん)に混(ま)ぜます。具材(ぐざい)にはこんにやくやかまぼこが入(はい)ったり、海(うみ)に近(ちか)い地域(ちいき)ではタイや貝(かい)を入(い)れたり、大根(だいこん)の収穫(しゆうかく)の時期(じき)に大根(だいこん)をたっぷり入れたものがあるなど地域(ちいき)や家庭(かてい)によって違(ちが)います。

17 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				677	24.0
			しるもの	ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			しゆさい	ガーリックソースハンバーグ	ぶたのあぶら さとう デミグラスソース あぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	にんにく たまねぎ トマト しょうが マッシュルーム	塩 香辛料 しょうゆ ケチャップ コンソメ		
			ふくさい	ひじきのいろどりサラダ	ナムルドレスッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし			
			デザート	そつぎょうおいおいケーキ	さとう こむぎこ みずあめ あぶら	にゆうせいひん たまご	いちごピューレ いちごかじゆう			

6年生(ねんせい)の卒業(そつぎょう)を祝(いわい)、デザートがつきます。6年生(ねんせい)のみなさんはもうすぐ卒業(そつぎょう)です。中学校(ちゅうがっこう)に行(い)ってもバランスのよい食事(しょくじ)を心(こころ)がけ、好(す)き嫌(きら)いせずしっかり食(た)べてください。

18 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	しおやきそば	やきそばめん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ひろしまな	こしょう 塩 がらスープ	614	21.9
			しゆさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぱん さとう こめこ	ぶたにく 	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしょう)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		

19 (木)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				564	28.0
			しるもの	けんちんじる	さといも あぶら	とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			しゆさい	さばのみそに	さとう でんぱん	さば みそ				
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう にんじん	しょうゆ		

けんちん汁(じる)は、神奈川県(かながわけん)にある建長寺(けんちようじ)というお寺(てら)で700年(ねん)以上前(いじょうまえ)から食(た)べられている精進料理(しょうじんりょうり)で、このお寺(てら)が発祥(はつしょう)ともいわれています。けんちん汁(じる)には豆腐(とうふ)が入(はい)っていますが、これは当時(とうじ)の住職(じゆうしよく)が、修行僧(しゆぎようそう)が落(お)とした豆腐(とうふ)を拾(ひろ)い集(あつ)めて洗(あら)い、汁(じる)に入(い)れたのが始(はじ)まりというお話(はなし)が残(のこ)っているそうです。

しゅんぶんの日



3月分 栄養価	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
給食センター 平均	624	25.6	20.0	85.4	2.4

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※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、給食センター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。  
※給食センターでは、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。  
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。

