



令和7年度3月よていこんだてひょう パート1

戸田市立美女木小学校

今月は、6年生の児童が家庭科の時間に考えた献立が登場します！どの献立も栄養満点で素晴らしい献立です。お楽しみに♪

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料 その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604	26.8	
	しゅしよく& しゅさい	ぶたのかくにどん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぶたにく	ねぎ にんにく こんにやく しょうが こまつな			酒 醤油 みりん
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし ほうれんそう にんじん			辛子粉 醤油
	しるもの	なめこのみそしる		わかめ みそ	だいこん なめこ ねぎ			かつおだし
3 (火)	◇ひなまつり献立◇							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653	21.5	
	しゅしよく	ごもくちらしずし	こめ さとう あぶら	とりにく	ごぼう にんじん かんぴょう さやえんどう			昆布だし 酢 塩 醤油 酒 みりん
	ふくさい	かぼちゃのそぼろあんかけ	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	かぼちゃ しょうが			酒 みりん 醤油
	しるもの	おすいもの	はなふ	とりにく わかめ	だいこん にんじん ねぎ			かつおだし 昆布だし 酒 醤油 塩
デザート	さくらもち★	(あずき もちごめ)			(塩)			
4 (水)	6年2組代表献立 「ぼかぼか冬野菜 給食」 冬野菜のスープには冬の旬の食材である白菜を入れ、他にも彩を増やすために人参などカラフルでおかつビタミンをたくさん取れる食材などを入れました。							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	22.3	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ぶりのてりあげ	(あぶら さとう こむぎこ でんぷん)	(ぶり)	(しょうが)			(醤油 みりん)
	ふくさい	ピーマンとこんぶのあえもの★	ごまあぶら	ツナ しおこんぶ	ピーマン			醤油
しるもの	ふゆやさいスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい だいこん	鶏ガラだし 醤油 こしょう 塩			
5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670	22.0	
	しゅしよく	ココアあげパン	(こむぎこ さとう あぶら ショートニング)					(塩 イースト) ココア
	しゅさい	トマトシチュー	あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト			鶏ガラだし 塩 ペイリーフ 醤油 ワイン こしょう クチャップ ソース
	ふくさい	こんにやくサラダ★	ごまあぶら さとう あぶら	とりにく わかめ	きゅうり もやし こんにやく たまねぎ にんにく			酒 みりん 醤油 辛子粉 酢
6 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625	23.0	
	しゅしよく& しゅさい	マーボーはるさめどん	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ			塩 こしょう 豆板醤 甜面醬 オイスターソース 酒 醤油
	ふくさい	ちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら あぶら		もやし きゅうり にんじん ねぎ にんにく しょうが			酢 醤油 こしょう
	しるもの	ナルトとチンゲンサイのスープ	ごまあぶら	とりにく なんと	にんじん とうもろこし はくさい チンゲンサイ ねぎ			鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油
	デザート	いちごのアイス	(さとう みずあめ あぶら)		(いちごかじゅう レモンかじゅう)			
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう ミルメークココア	(さとう)	ぎゅうにゅう		614	27.4	
	しゅしよく	ごはん	こめ					(ココアパウダー 塩 香料)
	しゅさい	さばのみそに	さとう かたくりこ	さば みそ	しょうが			塩 醤油 酒 みりん 昆布だし
	ふくさい	いそかあえ	さとう	きざみのり	ほうれんそう にんじん もやし			醤油
	しるもの	わふうスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しょうが			かつおだし 昆布だし 酒 醤油 塩
10 (火)	6年1組代表献立 「もりもり中華Day」 全体的に、中華料理をテーマに考えてみました。キムタクご飯や春雨スープにはこの時期旬の白菜もとりにいれてみました。工夫したところは、チャブチェの野菜で色とりどりにして色が偏らないように意識してみたところです。							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584	22.8	
	しゅしよく	キムタクごはん★	こめ むぎ あぶら	ベーコン ぶたにく	ねぎ はくさいキムチ たくあん			塩 こしょう
	しゅさい	しゅうまい	(こむぎこ パンこ でんぷん さとう)	(ぶたにく)	(たまねぎ しょうが)			(塩 醤油 こしょう)
	ふくさい	チャブチェ	はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ほうれんそう ピーマン しいたけ にんじん			醤油 塩 オイスターソース こしょう
しるもの	ちゅうかスープ	かたくりこ ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	鶏ガラだし 塩 醤油			

※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。御了承ください。

11日以降は裏面にあります。





令和7年度3月よていこんだてひょう

パート2

戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
11 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590	21.7	
	しゅしよく & しゅさい	しせんふうこんにやくにこみどん★	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく	しょうが ねぎ にんじん たけのこ こんにやく しいたけ			酒 みりん 塩 醤油 一味唐辛子
	ふくさい	やさしいチップス★	さつまいも あぶら		れんこん ごぼう			塩
	しるもの	よしのじる	さといも かたくりこ	とりにく	にんじん しょうが ごまつな ねぎ			かつおだし 醤油 塩
	デザート	いちご			いちご			
12 (木)	<p>ねん くみだいにひめだて 6年4組代表献立 「おいしいものいっぱい献立！」</p> <p>ハンバーグやごぼうサラダは人気だと思っし、豚汁はあまり嫌いな人がいないと思っしからです。</p>							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672	24.6	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	てりやきハンバーグ	(とんし でんぷん さとう あぶら マッシュポテト) かたくりこ	(とりにく ぶたにく だいずタンパク)	(たまねぎ やさいペースト)			(ケチャップ 香辛料 塩 酵母エキス) 醤油
	ふくさい	ごぼうサラダ★	さとう マヨネーズ		ごぼう にんじん きゅうり			酢 醤油 こしょう
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	しめじ だいこん にんじん こんにやく ねぎ			かつおだし
デザート	プリンタルト	(さとう こめこ ショートニング あぶら)	(とうにゅう だいずこ)		(醤油 発酵調味料)			
13 (金)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうジュース	623	15.7	
	しゅしよく	しょうゆラーメン	(こむぎこ) あぶら ごまあぶら	やきぶた なんと わかめ	しょうが にんじん しいたけ はくさい もやし ねぎ			鶏ガラだし 煮干だし 昆布だし 酒 塩 こしょう 醤油
	しゅさい	はるまき	(はるさめ とんし でんぷん さとう こむぎこ) あぶら		(キャベツ たまねぎ にんじん)			(醤油 塩 発酵調味料 香辛料)
	ふくさい	シャキシャキサラダ★	ごまあぶら あぶら		みずな にんじん きゅうり			醤油 りんご酢
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564	26.0	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ヤンニョムテグ★	(でんぷん) じゃがいも あぶら はちみつ	(タラ)	しょうが にんにく こねぎ			ケチャップ 酒
	ふくさい	ニラともやしのナムル	さとう ごまあぶら		もやし にら にんにく しょうが			醤油 豆板醤
	しるもの	トックのスープ★	トック(おもち) ごまあぶら	とりにく わかめ	えのきたけ にんじん ねぎ しょうが			鶏ガラだし 塩 醤油
17 (火)	<p>ねん くみだいにひめだて 6年3組代表献立 「彩り野菜のナンとカレーの給食」</p> <p>栄養バランスがよく、ナンは通常の給食ではあまり出ないのでワクワクできておいしいと思っしからです。</p>							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609	24.7	
	しゅしよく	ナン	(こむぎこ こめこ さとう ショートニング あぶら)					(塩 イースト)
	しゅさい	キーマカレー	あぶら ひよこまめ こむぎこ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ セロリ トマト フルーツチャツネ ピーマン			鶏ガラだし ベイリフ 塩 ガラムマサラ こしょう 醤油 ソース カレー粉
	ふくさい	カラフルサラダ	オリーブオイル さとう		だいこん ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ			塩 りんご酢 醤油
	デザート	はるか(みかんのなかま)			はるか			
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				616
	しゅしよく	たいめし	こめ	まだい	さやえんどう	昆布 塩 醤油 酒		
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒		
	ふくさい	ピリからきゅうり★	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	塩 キムチの素 醤油		
	しるもの	すましじる		かまぼこ	にんじん だいこん ごまつな ねぎ	鷹節 昆布 塩 醤油		
	デザート	さくらゼリー	(さとう みずあめ)		(さくらんぼかじゅう レモンかじゅう)	(ゲル化剤 酸味料)		

※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や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭まで御相談ください。

※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。御了承ください。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★よくかんで栄養吸収!!★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。

当たった人はいいことあるかも・・・

	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
美女木小学校 今月の平均	616	23.4	22.2	83.8	2.5
文部科学省基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0