



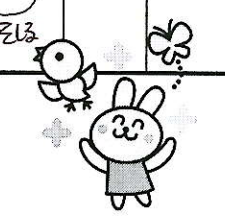
# 令和8年 4月分 よていこんだて表(1)



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 (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	からだの調子を整える	調味料他			
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				578	21.7
	しゅしよく &しゅさい	げんきビビンバ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	だいず とりにく みそ	もやし にんじん ごまつな にんにく しょうが きりぼしだいこん しいたけ	しょうゆ 一味唐辛子 酒 コチュジャン 塩 酢			
	ふくさい	しらたきときりぼしだいこんの ちゅうかあえ	ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら さとう		きりぼしだいこん にんじん きゅうり にんにく しょうが	一味唐辛子 しょうゆ			
	しるもの	トックスープ	トック ごまあぶら	とりにく わかめ	えのきたけ にんじん ながねぎ しょうが	鶏ガラだし 塩 しょうゆ			
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				674	26.0
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん さつまいもと ぶたにくのあまからいため	こめ むぎ さつまいも かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく		みりん しょうゆ			
	ふくさい	おやこまめサラダ	ごまあぶら あぶら さとう	だいず とりにく みそ	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			
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	かつおだし みりん しょうゆ 一味唐辛子			
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				563	23.6
	しゅしよく &しるもの	わふうつけめん	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく やきぶた なると	チンゲンサイ もやし ながねぎ メンマ にんにく しょうが	鯉昆布豚骨だし ごしょう ベイリーフ 塩 しょうゆ			
	しゅさい	はるまき	ごむぎこ あぶら はるさ め	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	塩 しょうゆ			
	ふくさい	ハムサラダ	ごまあぶら さとう	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢			
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				584	29.9
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ					
	しゅさい	かつおのりごまあげ	ごま かたくりこ あぶら	かつお あおのり	しょうが	しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし ごまつな にんじん	辛子粉 しょうゆ			
しるもの	にくだんごのスープ	あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう	鯉昆布だし しょうゆ みりん 塩				
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				584	21.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あじフライ	パンこ あぶら	あじ		ソース 塩			
	ふくさい	えだまめパンサンスウ	はるさめ さとう ごまあぶら		えだまめ もやし にんじん	酢 辛子粉 豆板醤 オイスターソース しょうゆ			
	しるもの	トマトと いとかまのスープ	あぶら	いとかまぼこ ベーコン	トマト たまねぎ ごまつな	鶏ガラだし 塩 酒 ごしょう しょうゆ			
<b>1年生の給食が始まります！</b>									
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				656	20.0
	しゅしよく	まるパン	パン						
	しゅさい	コロッケ	パンこ じゃがいも あぶら		にんじん たまねぎ	塩 しょうゆ ワイン ごしょう ソース			
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう マヨネーズ あぶら		きゅうり キャベツ とうもろこし	りんご酢 塩 ごしょう			
	しるもの	コーンチャウダー ★	あぶら ソイバター ごむぎこ じゃがいも	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	鶏ガラだし 塩 ワイン ごしょう			
1年生のみなさん、いよいよ給食がスタートします。戸二小の給食は、学校にある給食室で作っています。調理員さんたちがみんなが元気に学校生活を送ることができるように たっぷりの愛情をこめていきます。毎日の給食を楽しみにしていただいね♪ オープンキッチンから、給食を作る様子が見れますよ。									
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	27.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チキンのみそに	さとう ごまあぶら	とりにく みそ		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	きゅうり きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ 酢 酒			
	しるもの	やさいたっぷり わふうスープ		かまぼこ とうふ	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう しょうが ごまつな	鯉昆布だし 塩 みりん しょうゆ			
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				640	25.4
	しゅしよく	ごもくずし	こめ さとう	あぶらあげ こうやどうふ	ごぼう にんじん かんぴょう ほししいたけ	鯉だし 酢 塩 酒 みりん しょうゆ			
	しゅさい	しんじゃがいもの そばろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	とりにく みそ	しょうが たまねぎ さやえんどう にんじん	酒 しょうゆ みりん 鯉だし 塩			
	しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう たけのこ だいこん ながねぎ にんじん	鯉昆布だし 酒 塩 しょうゆ ごしょう			
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				618	27.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのカレーたつたあげ	かたくりこ あぶら	さば	しょうが にんにく	酒 みりん カレー粉			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	かいそう	とうもろこし きゅうり	酢 しょうゆ 辛子粉			
しるもの	はるやさいのみそしる		なまあげ みそ	キャベツ さやいんげん たまねぎ	鯉だし				

◆ 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。



曜日	料理の種類	献立名	食品名				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			
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	21.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	わふうミートローフ	パンこ さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しそのは	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ			
	しるもの	すましじる	かたくりこ	かまぼこ	だいこん にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ	鰹だし しょうゆ みりん 塩			
	デザート	おいわいクレープ	こめこ さとう みずあめ	とうにゅう	いちご				
27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	20.8
	しゅしょく &しゅさい	むぎごはん チキンカレー ★	こめ むぎ じゃがいも あぶら はちみつ こむぎこ ソイバター	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	鶏ガラスープ 塩 ソース ワイン しょうゆ がらみ粉 卵黄 バター こしょう ケチャップ			
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 酒			
	デザート	きよみオレンジ			きよみオレンジ				
28 (火)	のみもの	りんごジュース		りんごジュース				559	18.9
	しゅしょく	ツイストパン	パン						
	しゅさい	ポークビーンズ	オリーブオイル	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん セロリ パセリ トマト	豚骨だし ケチャップ しょうゆ パプリカ粉 オールスパイス ワイン			
	ふくさい	だいこんサラダ	さとう オリーブオイル		だいこん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩			
30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				536	18.9
	しゅしょく	たけのこごはん	こめ あぶら さとう	とりにく	たけのこ にんじん さやえんどう	鰹昆布だし 塩 酒 しょうゆ みりん			
	しるもの	いもだんごじる		とりにく あぶらあげ	にんじん キャベツ ながねぎ	鰹昆布だし みりん 塩 しょうゆ			
	デザート	はるのフルーツゼリー	さとう みずあめ		もも りんご レモンかじゅう いちごかじゅう	かんてん			
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	597	23.4	21.5	78.9	2.2			
	基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0			

★ ラッキーメニューのひ ⇒ ★ がついでるこんだてには、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、なにかいいことあるかもかもしれませんね♪

## 入学・進級おめでとうございます

新しい学年がはじまり、給食もスタートします！  
食事は成長や健康のためにエネルギーや栄養をとるだけでなく、  
家族や友人と食事をする事で、人と人とのつながりを深めたり、  
心を和ませたりする役割もあります。そこで大切になるのが「食  
事のマナー」です。一緒に食事をする人が気持ちよく食べること  
ができるように、意識できると素敵ですね！右側のページの「安  
全に楽しく給食を食べるための約束」を確認しておきましょう。

### ★★ HP・Facebookの紹介 ★★

戸二小では学校の様子をFacebookで配信をしていま  
す。毎日の給食の献立や様子も紹介しています。また、  
給食で人気のあった献立やリクエストのあったメニュー  
はHPにて、レシピを公開中です。ぜひご覧ください。

#### ☆ HP

<https://www.toda-c.ed.jp/site/toda2-e/>

#### ☆ Facebook

<https://www.facebook.com/to2shou/>



## 安全に楽しく給食を食べるための約束

給食は、安全に楽しく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながることがあります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



### ！ 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってごぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

### ！ 食べるときに気をつけること

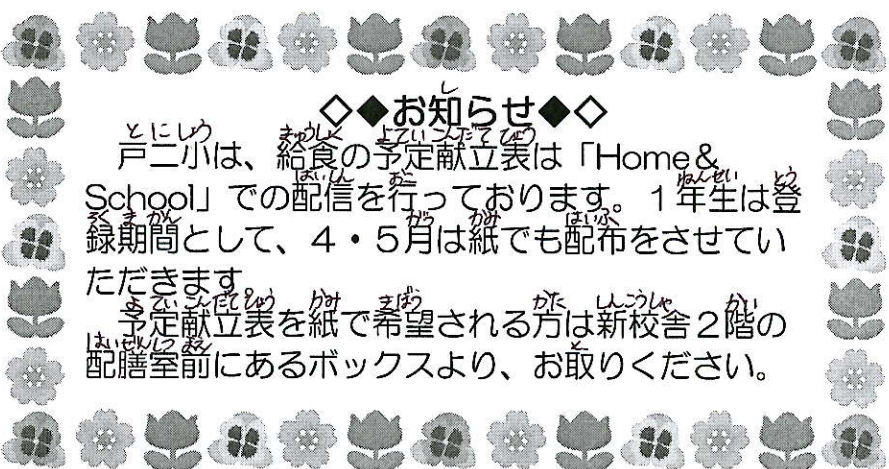
<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、大食いになりたりにしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	---	--

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p>丸くツルツとしたもの</p> <p>うすらの卵 ぶどう ミニトマト さくらんぼ</p>	<p>粘着性の高いもの</p> <p>ごはん もち パン いも類</p>	<p>かみ切りにくいもの</p> <p>タコ イカ みず菜 りんご</p>
--	--	---

### ！ 窒息時にみられる チョークサイン

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。



### ◆お知らせ◆

戸二小は、給食の予定献立表は「Home & School」での配信を行っております。1年生は登録期間として、4・5月は紙でも配布をさせていただきます。  
予定献立表を紙で希望される方は新校舎2階の配膳室前にあるボックスより、お取りください。