

令和8年 4月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	りょうりしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう・そのだ			
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きざみのり	578	31.2
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ				さんしよくあえ		
		やきとりどん	さとう かたくりこ	とりにく とりつくね	ねぎ	しょうゆ みりん 酒 醤油	やきとりどん		
		きざみのり		のり					
	ふくさい	さんしよくあえ	ごまあぶら		ほうれんそう にんじん ちやし	塩 しょうゆ	きざみのり		
しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうろ であらあげ わかめ みそ	たまねぎ	かつおだし 昆布だし	じゃがいものみそしる			
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きよみオレンジ	556	21.5
	しゅしよく	ごはん	こめ				ピリからきゅうり		
	しゅさい	しろみざかなのこみあげ	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ホキ	しょうが ねぎ	しょうゆ 酢	しろみざかなのこみあげ		
	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 しょうゆ キムチの素			
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン あぶら ごまあぶら	ふたにく	しょうが にんじん ちやし ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 鶏がらだし	ワンタンスープ		
デザート	きよみオレンジ			きよみオレンジ		ごはん			
☆ 1年生も給食がはじまります ☆									
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			グリーンサラダ	611	22.7
	しゅしよく	まるパンスライス	こむぎこ ショートニング さとう マーガリン (乳不使用)			塩 イースト	まるパンスライス		
	しゅさい	コロケ	じゃがいも さとう あぶら ぶたのあぶら パンこ こむぎこ でんぷん コーンスターチ みずあめ	ぶたにく	たまねぎ	塩 しょうゆ 香辛料 中濃ソース	コロケ		
	ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	コーンシチュー		
	しるもの	コーンシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら	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	塩 こしょう 鶏がらだし ワイン			
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コグママッタン	636	24.7
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ				フルコギ		
	しゅさい	ブルコギ	さとう あぶら	ぶたにく	にんにく ねぎ にんじん ちやし たら たまねぎ	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 塩	ブルコギ		
	しるもの	わかめスープ	かたくりこ	わかめ とりにく	とうもろこし たまねぎ ほうさい	塩 しょうゆ しょうゆ 鶏がらだし	わかめスープ		
	デザート	コグママッタン (かんこくふうだいがくいも)	さつまいも あぶら さとう みずあめ				むぎごはん		
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			フルーツポンチ	607	23.1
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ				ハヤシライス		
		ハヤシライス	あぶら ハヤシルウ さとう	ぶたにく だいずミート	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 こしょう ウスターソース ケチャップ ワイン 鶏がらだし	ハヤシライス		
	ふくさい	はなやさいサラダ	さとう オリーブオイル		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ	しょうゆ 酢 こしょう 塩	はなやさいサラダ		
	デザート	フルーツポンチ			パン (缶) ちも (缶) りんごゼリー ももゼリー		むぎごはん		
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			おいわいゼリー	699	26.8
	しゅしよく	ガーリックフランスパン	こむぎこ ショートニング さとう マーガリン (乳不使用) オリーブオイル		にんにく パセリ	塩 イースト	アップルドレッシング		
	しゅさい	チキンのトマトに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	セロリ にんじん たまねぎ にんにく トマト	ワイン オレガノ ケチャップ 塩 鶏がらだし ベイリフ こしょう	チキンのトマトに		
	ふくさい	アップルドレッシングサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー りんごソース	酢 塩 こしょう 辛子粉	アップルドレッシング		
	デザート	おいわいゼリー	さとう みずあめ あぶら	とうにゅう	いちごピューレ いちごかじゅう		ガーリックフランスパン		
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			キャベツのおかかあえ	563	21.1
	しゅしよく	ごはん	こめ				ほっけフライ		
	しゅさい	ほっけフライ	こむぎこ パンこ あぶら でんぷん	ほっけ		中濃ソース 塩	ほっけフライ		
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ	キャベツのおかかあえ		
	しるもの	とうふのスープ	ごまあぶら	とうろ ぶたにく	ちやし にんじん だけのこ ねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう 鶏がらだし しょうゆ 酒	とうふのスープ		

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

④健康が自然の恩恵の上で成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に変えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。



毎月19日は、
食育の日

令和8年 4月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	りょうりしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしきととのえる	ちようみりよう・そのた			
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			いちごの マーブルケーキ モーボーどうぶ みそごはん だいごんのスープ	607	22.4
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	モーボーどうぶ	かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく だいずミート とろろ みそ	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ	塩 豆板糖 砂糖 酒 みりん しょうゆ 鶏がらだし			
	しるもの	だいごんのスープ	ごまあぶら	とりにく	だいごん にんじん しょうが とろろこし こまつな ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 鶏 鶏がらだし			
	デザート	いちごのマーブルケーキ	こむぎこ あぶら いちごジャム さとう マーガリン (乳不使用)	とうにゅう		ベーキングパウダー パンコエッセンス			
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			いぞかあえ しろみぎかなと ポテトの ココロあげ わかめごはん たまねぎのみそしる	557	22.9
	しゅしよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩			
	しゅさい	しろみぎかなとポテトの ココロあげ	かたくりこ あぶら でんぷん さとう じゃがいも こめこ コーンスターチ	たら	しょうが				
	ふくさい	いぞかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん ちやし	しょうゆ			
	しるもの	たまねぎのみそしる		とうろ あぶらあげ みそ	たまねぎ ちやし ほうれんそう	かつおだし 鶏布だし			
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ぶどうゼリー ドライカレー おやこまめサラダ ドライカレー おやこまめサラダ	667	25.8
	しゅしよく &しゅさい	ターメリックライス	こめ むぎ オリーブオイル			ターメリックパウダー			
	ふくさい	ドライカレー	こむぎこ あぶら	ぶたにく だいずミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう ワイン ケチャップ ベイリーフ しょうゆ カレー粉 ウスターソース			
	しゅさい	おやこまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいず	えだまめ きゅうり とろろこし たまねぎ	塩 こしょう 酢 しょうゆ			
	デザート	ぶどうゼリー	さとう	かんてん アガー	ぶどうジュース				
おはなし給食									
27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こまつなサラダ しょうざ2こ ちゅうかめん ツルカメラーメン （しょうゆラーメン）	586	27.0
	しゅしよく	ちゅうかめん	こむぎこ あぶら			塩			
	しゅさい	ツルカメラーメン （しょうゆラーメン）	ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぶたにく やきぶた	しょうが ちやし にんじん ねぎ チンゲンサイ メンマ にんにく	こしょう 塩 しょうゆ かつおだし 鶏がらだし 煮干しだし			
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら	とりにく だいずこ ぶたにく	キャベツ にんにく いら しょうが たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう			
	しゅさい	ぎょうざ	ぶたのあぶら さとう こむぎこ でんぷん ごまあぶら あぶら	とりにく だいずこ ぶたにく	キャベツ にんにく いら しょうが たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう			
<p>今月のおはなし給食では、「あついで！かいけつソロリ ラーメンたいけつ（原 ゆたか作、ポプラ社）を紹介いたします。いちばんおいしいラーメンはどれか？最強のラーメンをもとめて、ソロリの大作戦が始まります。給食では、最後にできあがった「ツルカメラーメン」をイメージしたしょうゆラーメンを作ります。</p>									
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			キャベツのからしあえ さばの ぶんかぼし グリーンピース ごはん とくだんごじる	604	27.6
	しゅしよく	グリーンピースごはん	こめ		グリーンピース とろろこし	塩 みりん 鶏布だし			
	しゅさい	さばのぶんかぼし		さば		塩			
	ふくさい	キャベツのからしあえ	さとう		キャベツ ほうれんそう にんじん	辛子粉 しょうゆ			
	しるもの	とくだんごじる	あぶら	とりつくね あぶらあげ みそ	だいごん にんじん こぼろ ねぎ しょうが	かつおだし 鶏布だし 煮干しだし みりん			
昭和の日									
29 (水)	のみもの	りんごジュース		りんごジュース			わかめサラダ かつおの オーロラソースあえ わかめサラダ ごはん やさいたっぷりわふうスープ	563	22.6
	しゅしよく	ごはん	こめ			かつおの オーロラソースあえ			
	しゅさい	かつおのオーロラソースあえ	かたくりこ あぶら さとう	かつお		ケチャップ ウスターソース			
	ふくさい	わかめサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	とろろこし きゅうり	酢 しょうゆ			
	しるもの	やさいたっぷりわふうスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん こぼろ しょうが こまつな	かつおだし 鶏布だし しょうゆ みりん 塩 こしょう			

※ 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。
 ※ 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御了承ください。
 ※ 戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の实、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。気をつ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)
1ヶ月平均	603	24.6	20.9	81.0	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

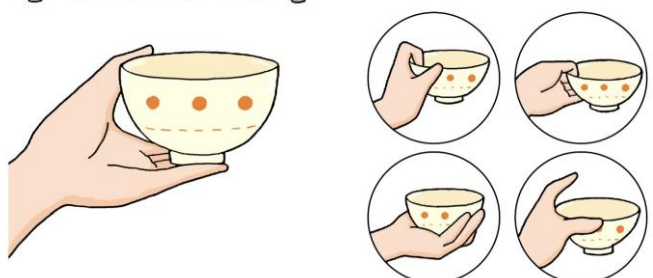


大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を考慮するためにかかわった人たちの感謝の気持ちが込められています。



茶わんの持ち方 こんな持ち方はやめよう



4本の指の上に茶底をのせて、親指を指へりにひっかけたり、親指を中に入れて茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。指をへりにひっかけたり、親指を中に入れて支える持ちは、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。