



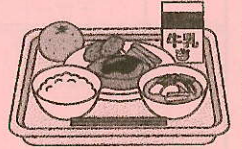
# 令和8年度 4月よていこんだてひょう パート1

戸田市立美女木小学校

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)
			熟や力になる	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			
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606	20.6	
	しゅしょく	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 米酢 塩 醤油 酒 みりん
	ふくさい	あげじゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん			みりん 醤油
	しるもの	すましじる	はなふ	とりにく	こまつな だいこん ねぎ			かつおだし 塩 醤油
	デザート	レモンソーダゼリー	(さとう)		(レモンかじゅう りんごかじゅう)			(香料 ゲル化剤 酸味料)
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613	21.7	
	しゅしょく	ごはん	こめ					(みりん干し調味料 和風調味料)
	しゅさい	さばのだししょうゆやき		(さば)				
	ふくさい	カリカリれんこんあえ★	あぶら さとう		れんこん こまつな にんじん もやし			塩 醤油
	しるもの	じゃがいものみそじる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ			かつおだし
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573	27.6	
	しゅしょく& しゅさい	ブルコギどん	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんにく ねぎ たまねぎ もやし しいたけ いら ビーマン			醤油 こしょう 豆板醤 酒 塩 コチュジャン
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし			酢 辛子粉 醤油
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ ねぎ			鶏ガラ 塩 醤油 酒 こしょう



☆ **1年生の給食が始まります** ☆  
 1年生は小学校に入って初めての給食です。準備や片づけを自分たちでやります。  
 少しずつ慣れていって、給食がたのしい時間になるといいですね。



16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618	25.4	
	しゅしょく	ツイストパン	(こむぎこ さとう マーガリン)					(塩 イースト)
	しゅさい	てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく				塩 こしょう 酒 醤油 みりん
	ふくさい	コールスローサラダ★	さとう マヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし			塩 醤油
	しるもの	レタスとベーコンのスープ	かたくりこ	ベーコン	にんじん たまねぎ レタス			鶏ガラだし 塩 醤油 こしょう
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602	23.0	
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	トンカツ★	(パンこ バッターミックス) あぶら	(ぶたにく だいたんぱく)				(塩) ソース
	ふくさい	ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき とりにく	きゅうり だいこん にんじん			醤油 みりん 酢 塩
	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 酒 醤油 塩

## 毎月19日は「食育の日」

20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577	25.1	
	しゅしょく	わかめごはん	こめ むぎ	たきこみわかめ				
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん			酒 みりん 醤油 塩
	しるもの	さつまあげのみそじる		さつまあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ			かつおだし
	デザート	プリン	(こなあめ さとう あぶら さつまいもペースト)					(カラメル 塩 ゲル化剤 香料)
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583	30.6	
	しゅしょく& しゅさい	やきとりどん	こめ むぎ さとう かたくりこ	とりにく きざみのり	ねぎ エリンギ			醤油 みりん 酒 一味唐辛子
	ふくさい	ほうれんそうのおひたし		かつおぶし	ほうれんそう もやし			醤油 みりん
	しるもの	のっぺいじる	さといも かたくりこ	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ			かつおだし 醤油 塩

※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。

22日以降は裏面にあります。

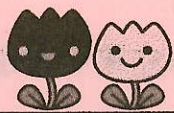


献立表

## 保護者の方へ

### 学校給食に関するお知らせ

★本校の給食では、マヨネーズは卵不使用のもの、マーガリンは乳成分不使用のもの（加工食品に含まれる場合を除く）を使用しています。食物アレルギー等で気になることがありましたら、栄養教諭まで御連絡ください。



# 令和8年度 4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			
22 (水)	のみもの	りんごジュース			りんごジュース	571	14.1	
	しゅしゅく	ぐたくさんチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	やきぶた なたと	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ			醤油 塩
	ふくさい	おこのみポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	あおのり かつおぶし				ソース
	しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	とりにく にくいりワンタン	にんじん もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ			鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629	23.0	
	しゅしゅく	まるパンスライス	(こむぎこ さとう マーガリン)					(塩 イースト)
	しゅさい	しろみざかなフライ	(パンこ でんぷん こむぎこ) あぶら	(ホキ)				(塩 こしょう) ソース
	ふくさい	せんぎりサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり			りんご酢 塩 こしょう
しるもの	ABCミネストローネ	オリーブオイル じゃがいも ABCマカロニ	ベーコン	にんにく はくさい にんじん たまねぎ トマト	鶏ガラだし 塩 こしょう			
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614	18.6	
	しゅしゅく& しゅさい	チキンカレー♥	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト アップルソース フルーツチャツネ			鶏ガラ ベイリーフ 赤ワイン 醤油 塩 ソース こしょう ガラムマサラ 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	かいそうミックス	とうもろこし きゅうり			酢 辛子粉 醤油
デザート	フルーツポンチ	いちごゼリー さとう		パイン りんご おうとう	塩 白ワイン			
27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618	23.5	
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	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	きんぴら★	あぶら さとう ごまあぶら	ちくわ	にんじん ごぼう			醤油 塩
しるもの	わかたけじる		いとかまぼこ わかめ	たけのこ ねぎ	かつおだし 酒 昆布だし 塩 醤油 みりん			
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643	22.6	
	しゅしゅく	キャベツパグティ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン	にんにく たまねぎ キャベツ パセリ			塩 鷹の爪 こしょう 鶏ガラだし ベイリーフ
	ふくさい	こんにゃくサラダ★	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ とりにく	ぎゅうり もやし サラダこんにゃく たまねぎ にんにく			酒 みりん 醤油 辛子粉 酢
デザート	アップルハニーケーキ	ホットケーキミックス マーガリン こめこうじミルク はちみつ		アップルソース りんご				
29 (水)	しょうわ ひ 昭和の日							
30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567	27.6	
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さけのしおやき		さけ				塩
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし			酒 醤油 酢 塩
	しるもの	すいとんじる★	すいとん (こむぎこ)	とりにく みそ	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ			かつおだし
そのた	のりのつくだに	さとう	きざみり		みりん 醤油 塩			

※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)	たんぱく質 (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	601	23.3	21.2	82.2	2.4
文部科学省基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0

## 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全におい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、事故につながる可能性があります。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、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

## 給食当番

ぼうしはかみのけがでないようにかぶる

マスクをつける

きれいなはくいをきる