



令和8年度 4月よていこんだてひょう ①



戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				調味料・その他	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				
			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			600	26.7	
	しゅしょく& しゅさい	すめし	こめ さとう			酢 塩			
		こぎつねすし	さとう あぶら	とりにく あぶらあげ えだまめ のり	にんじん	塩 酒 醤油 ミツ 鰹だし			
	ふくさい	しんじゃがの そぼろあんかけ	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 にんじん さやいんげん	酒 塩 醤油 鰹がし ミツ			
しるもの	すましじる	ふ	とうふ	えのき こまつな	醤油 塩 昆布鰹がし				
『入学・進級』おめでとうございます。1～4年生は今日から  給食はじまります! 									
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	22.6	
	しゅしょく	こどもぱん	こむぎこ さとう マーガリン			塩 イースト			
	しゅさい	チキンピーズ	あぶら じゃがいも さとう	ベーコン とりにく きんときまめ	にんにく たまねぎ にんじん	チキンプトビュール			
	ふくさい	パリパリサラダ	ワンタン あぶら さとう	しろいんげんまめ ひよこまめ	マッシュルーム ピーマン	ソース 塩 鶏がら			
	デザート	おいわいいちごデザート	さとう	ゼラチン とうにゅう	いちご	酢 塩 醤油 鶏がら			
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583	23.5	
	しゅしょく& しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		マーボーどうふどん	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ たけのこ にんにく しょうが ねぎ には	塩 鶏がら 豆板醤 醤油 酒 甜麺醤			
	ふくさい	だいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう ごま		だいこん きゅうりにんじん	酢 塩 醤油 辛子粉			
しるもの	トックスープ	トック あぶら	とりにく	にんじん ねぎ ほうれんそう きくらげ	塩 鶏がら 醤油 鶏がら				
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			593	28.0	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく		酒 醤油 ミツ			
	ふくさい	ごまネーズサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用) ごま		キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	酢 醤油			
しるもの	わかめのみそしる		とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん ねぎ	鰹がし				
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569	28.0	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなのこうみソース	かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら	たら	ねぎ にんにく しょうが	酢 醤油			
	ふくさい	ナムル	さとう ごまあぶら ごま		もやし きゅうり にんじん	豆板醤 酢 塩 醤油 酒			
しるもの	つくねのスープ	あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	塩 鶏がら				
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638	22.5	
	しゅしょく	コッペパンスライス	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用)			イースト 塩			
	しゅさい	ウインナーソテー	オリーブオイル さとう	ウインナー	にんにく しょうが	チキンプトビュール ソース ミツ ソース クラム 塩			
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	塩 酢 鶏がら			
	しるもの	コーンスープ	さとう あぶら こむぎこ バター	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	鶏がら 醤油			
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			581	29.1	
	しゅしょく &しゅさい	ホイコーロー	こめ むぎ						
			さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ねぎ	醤油 酒 豆板醤 塩 鶏がら 甜麺醤 ミツ 中華スープ			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		きゅうり もやし にんじん	酢 辛子粉 醤油 塩			
しるもの	とうふのスープ		とりにく とうふ なんと	にんじん たまねぎ こまつな	醤油 塩 鶏がら 塩 酒 鶏がら				
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	26.8	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのあまさけみそフライ	さとう こむぎこ パンこ あぶら	さわら みそ		甘酒 酒 ミツ			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	醤油			
しるもの	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	鰹がし				



はい しょうず **配ぜんを上手にしよう**

1年生は初めての給食が始まります。お家でも、とりわける練習を
してみましょう。配膳は、ゆっくり落ち着いておこないましょう。





令和8年度 4月よていこんだてひょう ②



戸田市立美谷本小学校

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)
			熱ゆ力になる	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			
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			655	22.1
	しゅしよく& しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ					
		チキンカレー♥	じゃがいも あぶら こむぎこ バター 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	クイックフライ 醤油 コツメ クチャッ 加-粉ガ 塩コショウ 塩 コショウ 鶏ガウ チャップ ソース		
	ふくさい	コーンサラダ	オリーブオイル さとう	ツナ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	酢 コショウ 醤油 塩		
デザート	フルーツポンチ	はちみつ さとう		ぶどう レモン みかん パイン アロエ	ワイン 塩			
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	27.6
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのねぎみそやき	さとう	とりにく みそ	ねぎ	醤油 酒 ミリ		
	ふくさい	あますあえ	さとう	いとかまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり	塩 酢		
	しるもの	いなかじる	あぶら さといも	とうふ とりにく あぶらあげ	しいたけ こぼろ だいこん にんじん ねぎ	鰹ガシ 醤油 塩		
27 (月)	のみもの	りんごジュース			りんご		657	23.3
	しゅしよく	あおなのピラフ	こめ むぎ オリーブオイル あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん セロリー こまつな	クイックフライ バイフ 醤油 コツメ 鶏ガウ		
	しゅさい	とうふナゲット	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	とうふ だいす とうにゅう しろみざかな	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩		
	ふくさい	ひじきのサラダ	あぶら さとう	ひじき えだまめ	にんにく ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ	酢 塩 醤油 コショウ		
	しるもの	マカロニのクリームに	あぶら マカロニ こむぎこ バター	とりにく きゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし いんげん	鶏ガウ 塩 コショウ コツメ		
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			570	28.0
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのおろししょうゆがけ	かたくりこ さとう	さば	だいこん	醤油 ミリ 酒 鰹ガシ		
	ふくさい	ささみのごまあえ	ごま さとう	とりにく	こまつな はくさい にんじん	醤油 酒		
	しるもの	いもだんごじる	じゃがいも あぶら	とりにく みそ	にんじん しいたけ いんげん ねぎ	鰹ガシ		
30 (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& しゅさい	スパゲティ オリーブオイル				塩		
		ミートソーススパゲティ	さとう こむぎこ あぶら バター	とりにく だいす	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト	クイックフライ クチャッ コツメ クイックフライ ソース コツメ		
	ふくさい	こまつなサラダ	あぶら さとう	ツナ	だいこん こまつな にんじん	酢 塩 コショウ 醤油		
デザート	いちごヨーグルト	さとう	ヨーグルト	いちご				

※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ので、ご了承ください。
 ※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。
 ※食品や給食に関するお問い合わせは、(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談下さい。
 ※♥マークのある料理には、ラッキー人参が入っています。当たった人はいいことあるかも・・・
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。

美谷本小学校	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)
今月の平均	599	25.8	22.2	76.6	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2g未満

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

★おしらせとおねがい★

- ★給食着について
給食の白衣を、ご家庭に持ち帰りましたら、洗濯し、アイロンをかけてから学校に持たせてください。1・2年生はMy給食着です。清潔な状態で給食を食べられるようにご配慮ください。
- ★給食セット(4点セット)
『ナフキン』『マスク』『歯ブラシ』『コップ』には、記名をして毎日持たせてください。

<p>トイレは身したくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまろう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。 30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 臭を均等に 盛り付ける。</p>