

給食目標： 明るくなごやかに食事をしよう

戸田市立芦原小学校

	りょうりのしゅめい	しょくひんめい				ちょうみりょうそのだ	もりつけず	エネルギー (1000kcal)	たんぱくしつ (g)
		ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちょうしをととのえる 野菜・果物・きのこなど					
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				676	28.0
	しゅしょく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ぶたにくとさつまいものあまからどん	こめこ かたくりこ あぶら さつまいも さとう	ぶたにく	しょうが さやいんげん たまねぎ	醤油 みりん 酒			
	ふくさい	ピリッとサラダ	あぶら さとう		きゅうり こまつな もやし とうもろこし	醤油 酢 ラー油			
	しるもの	ぐだくさんみそしる	あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	酒 かつおだし こんぶだし			
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				651	24.0
	しゅしょく	きなこあげパン	ツイストパン あぶら さとう	きなこ		塩			
	しゅさい	トマトシチュー	あぶら じゃがいも こめこ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	ワイン とりがらだし ソース 醤油 塩 こしょう トマトチャップ			
	ふくさい	もやしのサラダ	さとう オリーブオイル		もやし にんじん こまつな たまねぎ	醤油 りんご酢 こしょう 塩			
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				602	23.2
	しゅしょく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	さんまのかばやきどん	あぶら さとう かたくりこ	さんま		醤油 酒			
	ふくさい	もやしのごますあえ	ごま ごまあぶら		もやし にんじん こまつな	醤油 酢			
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ	かつおだし こんぶだし			
たてわり給食									
17 (木)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうかしゅう			614	19.3
	しゅしょく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩			
	しゅさい	とりにくのからあげ②	かたくりこ こめこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒			
	ふくさい	コールスローサラダ	あぶら マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり	りんご酢 塩 こしょう			
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら ワンタン ごまあぶら	ぶたにく	にんじん だいこん キャベツ チンゲンサイ ねぎ	とりがらだし こしょう 塩 醤油			
	デザート	れいとうみかん			みかん				
◇3年生校外学習◇									
18 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	28.0
	しゅしょく	チャーハン	こめ げんまい あぶら	やきぶた	にんじん ねぎ	酒 醤油 塩 こしょう とりがらだし			
	しゅさい	ぶたにくのからみそやき	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ		豆板醤 酒			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	にんじん きゅうり もやし	酢 辛子 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 にんじん ねぎ	とりがらだし 塩 醤油 酒 こしょう			
21(月)	敬老の日								
20(火)	国民の休日								
23(水)	秋分の日								
24 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				568	24.9
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたにくのkokorokoroあげ	さとう かたくりこ こめこ あぶら	ぶたにく	しょうが	醤油 酒			
	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	こんにゃく きゅうり たまねぎ にんにく	酒 みりん 醤油 辛子 酢			
	しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	えのきたけ ねぎ こまつな	かつおだし こんぶだし			
◇2年生校外学習◇ 十五夜〜お月見こんだて〜									
25 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	23.3
	しゅしょく	さつまいもごはん	こめ さつまいも			酒 塩 だし昆布			
	しゅさい	ホッケのねぎみそやき	さとう あぶら	シマホッケ みそ	ねぎ	醤油			
	ふくさい	ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ ねりごま		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油			
	しるもの	おつきみじる	いもだんご しらたまだんご		にんじん ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	かつおだし こんぶだし 塩 醤油 みりん			
28 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				584	31.9
	しゅしょく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ぶたにくのしょうがやきどん	あぶら かたくりこ	ぶたにく こうやどうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごジュース	醤油 みりん 酒 塩 こしょう			
	ふくさい	ひじきのごまあえ	さとう ねりごま ごま	ひじき	きゅうり にんじん こまつな	醤油 みりん			
	しるもの	とうがんのスープ	あぶら	ぶたにく	にんじん とうがん しょうが こまつな ねぎ	酒 とりがらだし こしょう 塩 醤油			
29 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				610	23.5
	しゅしょく	にくなばんうどん	めん	こむぎこ あぶら		かつおこんぶだし			
	しゅさい		しる	あぶら さとう	ぶたにく	酒 かつおだし こんぶだし 醤油 塩 みりん			
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	醤油			
	デザート	だいがくいも	さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま			醤油			
30 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	25.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	サバのみそカレーやき	さとう	サバ みそ		みりん 酒 カレー粉			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな もやし にんじん	醤油			
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ	かつおだし こんぶだし			