

よていこんだてひょう(小学校用)



令和6年11月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。


戸田市立学校給食センター

日 曜日	こんだてめい			しょくひんめい			えいようか		
	はし スプーン	のみもの りょうりの しゅるい	しゅしよくと おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやくをつくする ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちようみりよう た 調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
1 (金)	はし	牛乳	しゅしよくと ごはん さけフライ ポトルソース ほうれんそうのごまあえ つみっこ	こめ パンこ こむぎこ コーンスターチ あぶら	さけ	ほうれんそう にんじん	塩 ソース しょうゆ かつお節 昆布 塩 しょうゆ みりん	583	23.5
4 (月)	ぶんかの日 ふりかえきゅうじつ								
5 (火)	がっこうこうかい ふりかえきゅうじつ								
6 (水)	はし スプーン	リンゴジュース	コッペパンスライス フランクフルト ポトルケチャップ マカロニのハヤシに フレンチサラダ	こむぎこ あぶら さとう マカロニ あぶら ハヤシルウ さとう あぶら さとう	フランクフルト ぶたにく だいちミート	 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ にんじん きゅうり	塩 ケチャップ こしょう コンソメ 塩 ケチャップ ウスターソース 塩 酢	671	21.8
さいたまけんのしょくざいをたべよう! じばさんぶつかつようしゅうかん(7日~13日) ふとじのしょくざいはさいたまけんさんです。									
7 (木)	はし	牛乳	しゅしよくと ごはん キムチチゲ だいちナゲット② こんにやくサラダ	こめ さとう ごまあぶら あぶら あぶら さとう みずあめ こむぎこ でんぶん コーンパウダー さとう	ぶたにく やきどうふ みぞ だいちこ わかめ	キムチ はくさい にんじん ねぎ えのき にら にんにく たまねぎ こんにやく キャベツ	しょうゆ コチュジャン 酒 塩 香辛料 酢 しょうゆ	628	23.5
<p>7日(なのか)から13日(にち)までは地場産物(じばさんぶつ)活用週間(かつようしゅうかん)です。地域(ちいき)の自然(しぜん)や文化(ぶんか)、生産者(せいさんしゃ)の努力(どりよく)や食(しょく)への感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)を育(はぐ)くむために、給食(きゅうしょく)でも地場産物(じばさんぶつ)を多(おおく)使(つか)う1週間(しゅうかん)です。毎日(まいにち)給食(きゅうしょく)で食(た)べているお米(こめ)をはじめ、みそや豚肉(ぶたにく)などは埼玉県産(さいたまけんさん)です。</p>									
8 (金)	はし	牛乳	しゅしよくと ごはん からあげ② のらぼうなのからしあえ ごじる	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく だいち みぞ	しょうが にんにく のらぼうな もやし えのき ごぼう にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ 酒 しょうゆ 辛子粉 かつお節 昆布	618	30.8
<p>のらぼう菜(な)は、埼玉県(さいたまけん)の比企地域(ひきちいき)の伝統野菜(でんとうやさい)です。のらぼう菜(な)が、いつ頃(ころ)から栽培(さいばい)され始(はじめ)めたのかは不明(ふめい)ですが、江戸時代(えどじだい)に、旧都幾川村(きよとぎがわむら)の農民(のうみん)にのらぼう菜(な)の種(たね)とともに、栽培方法(ほうほう)や食(た)べ方(かた)などについて記(しる)した指南書(しなんしょ)を渡(わた)した記録(きこ)が残(のこ)っています。</p>									
11 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅしよくと ごはん かてめしのもと にくじゃが だしまきたまご	こめ あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう さとう でんぶん あぶら	あぶらあげ こうやどうふ ぶたにく たまご	にんじん ごぼう しいたけ いんげん しらたき にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ 酒 かつおだし 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布だし かつお節エキス 塩	621	26.2
<p>今日(きょう)の副菜(ふくさい)はかてめしの素(もと)です。ご飯(はん)に混(ま)ぜると埼玉県(さいたまけん)の郷土料理(きょうどりょうり)のかてめしになります。かてめしの語源(ごげん)は混(ま)ぜ合(あ)わせるという意味(いみ)の「糺(か)てる」という言葉(ことば)からきています。米(こめ)の生産量(せいさんりょう)が少(すく)ない地域(ちいき)で、ご飯(はん)の量(りょう)を増(ふ)やすために具材(ぐざい)を加(く)わえたことのできた料理(りょうり)とされています。</p>									
12 (火)	はし	牛乳	しゅしよくと じごなうどん にくうどん みそポテト ろくていサラダ	こむぎこ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ みぞ のり	にんじん こまつな たまねぎ しめじ もやし にんじん みずな たくあん	塩 かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ 酢 塩	623	24.0
<p>今日(きょう)の副菜(ふくさい)はみそポテトです。「小屋飯(こぢゅうはん)」と呼(よ)ばれる、農作業(のうさぎょう)の合間(あいま)や小腹(こばら)がすいた時(とき)に食(た)べる、埼玉県(さいたまけん)秩父地方(ちちぶがほ)に伝(つた)わる郷土料理(きょうどりょうり)です。</p>									
13 (水)	はし	牛乳	しゅしよくと ごはん やきとん さんしよくあえ はるさめスープ れいとうようなし	こめ ごまあぶら さとう はちみつ かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく みぞ	ねぎ にんにく こまつな にんじん えのき たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが ようなし	酒 みりん しょうゆ 豆板醤 しょうゆ 塩 がらスープ 酒 しょうゆ 中華スープ 塩 しょうゆ	608	23.8
<p>埼玉県(さいたまけん)東松山市(ひがしまつやまし)の郷土料理(きょうどりょうり)の焼(や)きとりをアレンジした、やきとんです。東松山(ひがしまつやまし)では鶏肉(とりにく)ではなく、豚肉(ぶたにく)を焼(や)いて辛(から)いみそだれをつけたものを焼(や)きとりといっています。</p>									
14 (木)	けんみんの日								
15 (金)	はし	牛乳	しゅしよくと ごはん さばのぶんかぼし はくさいのしおこんぶあえ よしのじる	こめ ごまあぶら かたくりこ	さば しおこんぶ とりにく とうふ	はくさい きゅうり しいたけ にんじん こまつな ねぎ しょうが	塩 かつお節 昆布 塩 しょうゆ	602	27.4

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			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とのえる	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
		のみもの	りようりのしゆるい	しゆしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	やさい・くだもの・きのこなど				
18 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	663	23.9
			しゆさい	マーボー豆腐	はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいずミート とうふ みそ	しいたけ たけのこ にら にんにく たまねぎ ねぎ				
			しゆさい	あげぎょうざ②	ぶたのあぶら さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく だいずこ	キャベツ ねぎ にら しょうが				
			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				
19 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	604	27.7	
			しゆさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ かたくりこ	とりにく	レモンかじゅう				
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら		ほうれんそう しめじ				
			しるもの	さつまいものポタージュ	さつまいも ベシャメルソース	ベーコン ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ エリンギ				
20 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				592	21.6	
			しゆさい	おおかふりかけ	さとう コーンスターチ	のり かつおぶし					
			しゆさい	じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん しょうが				
			ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそう	とうもろこし もやし				
しるもの	ちゃんこじる	ごまあぶら	ミートボール あぶらあげ	はくさい にんじん にら ごぼう えのき ねぎ しょうが							
21 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				633	25.7	
			しゆさい	てづくりチキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく					
			しゆさい	ポトルソース							
			しるもの	プッシュエーロ	じゃがいも あぶら	ベーコン カットウイナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト ピーマン にんにく				
			デザート	みかん			みかん				
<p style="text-align: center;">せかいのりょうり ~ ブラジル ~ </p> <p>今月(こんげつ)の世界(せかい)の料理(りょうり)は「プッシュエーロ」です。「深(ふか)い鍋(なべ)」という意味(いみ)の、ブラジル南部(なんぶ)でよく食(た)べられている家庭料理(かていりょうり)です。各家庭(かくかてい)によって味付(あじつけ)は異(こと)なりますが、たっぶりの豆(まめ)と野菜(やさい)、肉(にく)を煮込(に)こんで作(つく)るあっさりとした味(あじ)わいのスープで、ラテン産(しき)の”ごった煮(に)”とも呼(よ)ばれています。</p>											
22 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				586	27.3	
			しゆしよく	こぎつねごはんのもと	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ いんげん				
			しゆさい	にしんのてりやき	さとう かたくりこ	にしん					
			しるもの	ほうれんそうのみそしる		とうふ みそ	ほうれんそう たまねぎ しめじ				
<p style="text-align: center;">わしよくの日(に)こんだて </p> <p>1124(いい)にほんしよくからわしよくの日(に)です。にほんじんのでんとうてきなしよくせいかつについてみなおし、わしよくぶんかのたいせつさについてかんがえる日(に)です。</p> <p>日本(にほん)の食事(しょくじ)の基本(きほん)である和食(わしよく)は、2013年(ねん)にユネスコの無形文化遺産(むけいぶんかいかいさん)に登録(とうろく)されました。</p>											
25 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				653	27.7	
			しゆしよく	ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	しいたけ にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ				
			しゆさい	まぐろカツ	パンこ あぶら さとう こむぎこ	まぐろ だいずこ	たまねぎ しょうが				
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー				
26 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				630	24.4	
			しゆさい	★チキンカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	とりにく だいずミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト				
			ふくさい	ちぐさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん こまつな				
27 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				564	22.7	
			しゆさい	しろみざかなのこうみあげ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	たまねぎ しょうが				
			ふくさい	ほうれんそうともやしのナムル	ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん				
			しるもの	かぶのちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく	かぶ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのき しょうが				
28 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	スパゲッティミートソース	スパゲッティ あぶら さとう	ぶたにく だいずミート			604	22.7	
			しゆさい	とうにゆうクリームコロッケ	パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぶん	とうにゆう ゼラチン	たまねぎ とうもろこし				
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふし)ょう		きゅうり にんじん				
29 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				602	24.8	
			しゆさい	たまねぎソースハンバーグ	ぶたのあぶら さとう あぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが				
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふし)ょう さとう		ごぼう にんじん きゅうり				
			しるもの	さつまいものみそしる	さつまいも 	とりにく みそ	えのき だいこん たまねぎ しょうが				

11月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0 未満
給食センター 平均	616	25.0	20.8	82.2	2.3

※使用している材料について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、給食センター栄養士までご相談ください。
※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がご了承ください。
※給食センターでは、そば、ピーナッツ、木の实類・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。気を付けて食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065) 

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。