

よていこんだてひょう(小学校用)




令和7年1月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいています。

戸田市立学校給食センター

| 日 曜日 | はし スプーン | こんだてめい | | しょくひんめい | | | えいようか | | | |
|-----------------|------------|----------------------|-------------|---------------------------------|---|----------------------------------|---|---------------------------------|----------------|------|
| | | のみもの しょうり 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 | ちやにくをつくる 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) | たんぱくつ (グラム) | |
| あけましておめでとうございます | | | | | | | | | | |
| 9 (木) | はし スプーン | 牛乳 | しゅしよく | ごはん | こめ | | | | 653 | 27.6 |
| | | | しゅさい | 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 と豆腐 みそ だいずミート | しいたけ たけのこ なら にんにく ねぎ | 中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ | | |
| | | | しゅさい | ホキのこうみあげ | あぶら さとう からくりこ | ホキ | ねぎ | 酒 しょうゆ 酢 唐辛子 | | |
| | | | 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 | 塩 こしょう 酢 しょうゆ | | |
| 10 (金) | はし | 牛乳 | しゅしよく | ごはん | こめ | | | | 647 | 28.4 |
| | | | しゅさい | やきとん | ごまあぶら さとう はちみつ かたくりこ | ぶたにく みそ | ねぎ にんにく | 酒 みりん しょうゆ 豆板醤 | | |
| | | | ふくさい | ひじきのいろどりあえ | わふうドレッシング | ひじき | えだまめ にんじん とうもろこし | | | |
| | | | しるもの | おぞうに | じゃがボール | とりにく あぶらあげ | にんじん だいこん こまつな しいたけ | かつお節 昆布 塩 しょうゆ | | |
| 13 (月) | せいじんのひ | | | | | | | | | |
| 14 (火) | はし スプーン | 牛乳 | しゅしよく | ごはん | こめ | | | | 654 | 26.0 |
| | | | しゅさい | ウインナーの トマトにこみ | あぶら さとう | ウインナー | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト パセリ やさいペースト | 塩 コンソメ ケチャップ | | |
| | | | しゅさい | チキンのチーズやき | あぶら パンこ さとう | とりにく チーズ だいずこ | ピーマン パセリ | しょうゆ 塩 香辛料 | | |
| | | | ふくさい | れんこんとひじきの しゃきしゃきサラダ | ナムルドレッシング | ひじき | れんこん にんじん | | | |
| 15 (水) | はし | 牛乳 | しゅしよく | ごはん | こめ | | | | 617 | 29.0 |
| | | | しゅさい | ぶたにくの パーベキューソース | さとう | ぶたにく | たまねぎ りんご にんにく レモンかじゅう | しょうゆ | | |
| | | | ふくさい | いんげんのソテー | あぶら | ベーコン | いんげん とうもろこし エリンギ | 塩 こしょう | | |
| | | | しるもの | はるさめスープ | はるさめ ごまあぶら | とりにく | にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ しょうが | がらスープ 中華スープ しょうゆ こしょう 塩 | | |
| 16 (木) | はし | 牛乳 | しゅしよく | ごはん | こめ | | | | 592 | 24.5 |
| | | | しゅさい | さばのみそに | さとう でんぷん | さば みそ | | | | |
| | | | ふくさい | ゆかりあえ | | | キャベツ にんじん | ゆかりの素 塩 | | |
| | | | 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 なら ごぼう えのき ねぎ しょうが | かつお節 昆布 しょうゆ 酒 塩 | | |
| 17 (金) | はし スプーン | 牛乳 | しゅしよく | こどもパン | こむぎこ あぶら さとう | スキムミルク | | | 582 | 29.6 |
| | | | しゅさい | てりやきチキン | さとう かたくりこ | とりにく | | | | |
| | | | ふくさい | わかめの しおドレッシングあえ | しおドレッシング | かいそう | だいずもやし きゅうり | | | |
| | | | しるもの | クリームスープ | じゃがいも ベシヤメルソース | ベーコン ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー | こしょう コンソメ 塩 | | |
| 20 (月) | はし | 牛乳 | しゅしよく | ごはん | こめ | | | | 619 | 27.2 |
| | | | しゅさい | がめに | さといも あぶら さとう | とりにく ちくわ | たけのこ にんじん ごぼう こんにやく いんげん | かつおだし 酒 しょうゆ 塩 | | |
| | | | しゅさい | しろみざかなの たつたあげ | あぶら でんぷん | ポラ | しょうが | しょうゆ | | |
| | | | 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 | 塩 こしょう 酢 | | |
| 21 (火) | はし スプーン | 牛乳 | しゅしよく | ごはん | こめ | | | | 612 | 24.2 |
| | | | しゅさい | ガーリックソース ハンバーグ | デミグラスソース さとう ぶたのあぶら あぶら | とりにく ぶたにく だいずこ | にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム しょうが | ケチャップ コンソメ 塩 香辛料 | | |
| | | | 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 | こしょう 塩 | | |
| | | | しるもの | コンソメスープ | | ベーコン | しめじ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ | コンソメ がらスープ こしょう しょうゆ 塩 | | |
| 22 (水) | はし | 牛乳 | しゅしよく | ホットちゅうかめん | こむぎこ | | | | 626 | 25.2 |
| | | | しゅさい | しおラーメン | あぶら | ぶたにく わかめ なると | にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが | 酒 がらスープ 中華スープ こしょう 塩 しょうゆ | | |
| | | | しゅさい | とうふしゅうまい② | あぶら さとう こむぎこ | とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう ひじき だいずこ | たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし | 塩 香辛料 | | |
| | | | ふくさい | こまつなのナムル | ごまあぶら | | こまつな もやし にんじん | しょうゆ 塩 | | |



| 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) | |
|-----------|--------|--------|----------|-------------|-------------------------|--|------------------------|---------------------------|-------------|------|
| | | のみの | りようりのしゆり | | | | | | | |
| 23 (木) | はし | 牛乳 | しゆしよく | ごはん | こめ | | | | 637 | 24.6 |
| | | | しゆさい | ソースかつ | あぶら さとう パンこ でんぶん | ぶたにく だいちこ | | 中濃ソース こしょう 塩 ケチャップ しょうゆ 酒 | | |
| | | | ふくさい | キャベツのごまマヨあえ | マヨネーズ(たまごふしょう) すりごま さとう |  | キャベツ にんじん | こしょう しょうゆ | | |
| | | | しるもの | かきたまじる | かたくりこ | たまご | みつば ほうれんそう たまねぎ ねぎ えのき | かつお節 昆布 塩 しょうゆ | | |


ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん(24日~30日)

毎年(まいとし)1月(が)24日(か)から30日(にち)までは全国(ぜんこく)学校給食(がっこうきゅうしよく)週間(しゅうかん)です。学校給食に携(たずさ)わっているたくさんの人々(ひとびと)に感謝(かんしゃ)するとともに、食(た)べることの楽(たの)しさや食べものの大切(たいせつ)さを考(かんが)える週間となっています。

※27日~31日に「学校給食週間献立(がっこうきゅうしよくしゅうかんこんだて)」がです。



| | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|----|-------|----------------|---------------------|-------------------------|---------------------|-------------|-----|------|
| 24 (金) | はしスプーン | 牛乳 | しゆしよく | ごはん | こめ | | | | 640 | 24.9 |
| | | | しゆさい | おでん | さとう | つみれ がんもどき ちくわ あげボール こんぶ | だいこん こんにやく | かつお節 酒 しょうゆ | | |
| | | | 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 | かつおだし しょうゆ | | |
| | | | ふくさい | こまつなのりあえ | さとう | ツナ のり | こまつな もやし にんじん | しょうゆ 酢 | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|----|----|-------|-----------|------|--|-------------------|------------------|-----|------|
| 27 (月) | はし | 牛乳 | しゆしよく | ごはん | こめ | | | | 584 | 28.7 |
| | | | しゆさい | あじのしおやき | |  | あじ | 塩 | | |
| | | | ふくさい | はくさいのあさづけ | | | はくさい にんじん きゅうり | かつおだし 塩 | | |
| | | | しるもの | すいとん | すいとん | ぶたにく あぶらあげ | にんじん だいこん ねぎ こまつな | 酒 かつお節 塩 しょうゆ 昆布 | | |
| | | | そのた | ミルク | さとう | | | コーヒー 塩 | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|----|-------|-----------------|---------------------|-------------|-------------------------|-------------|-----|------|
| 28 (火) | はしスプーン | 牛乳 | しゆしよく | ごはん | こめ | | | | 641 | 25.8 |
| | | | しゆさい | ★ポークカレー | じゃがいも あぶら カレールウ さとう | ぶたにく だいちミート | たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト | コンソメ ベイリーフ | | |
| | | | しゆさい | プレーンオムレツ | さとう でんぶん あぶら | たまご | | 酢 塩 | | |
| | | | ふくさい | ほうれんそうと コーンのソテー | あぶら | ベーコン | ほうれんそう とうもろこし | 塩 こしょう しょうゆ | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|------------|-------------|-------|---------------|--------------------------------|-------------|------------------------------------|---|-----|------|
| 29 (水) | はし | 牛乳 | しゆしよく | ソフトめん | こむぎこ | | | 塩 | 667 | 26.7 |
| | | | しゆさい | ミートソース | オリーブオイル さとう | ぶたにく だいちミート | にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ パセリ トマト | こしょう コンソメ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース ベイリーフ 塩 | | |
| | | | しゆさい | コロケ | じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ コーンスターチ | ぶたにく だいちこ | たまねぎ | しょうゆ 塩 こしょう | | |
| ふくさい | ブロッコリーのサラダ | イタリアンドレッシング | | ブロッコリー カリフラワー | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|----|----|-------|-----------|-----------|-------------|--------------------------|------------|-----|------|
| 30 (木) | はし | 牛乳 | しゆしよく | わかめごはん | こめ さとう | わかめ | | 塩 | 625 | 28.5 |
| | | | しゆさい | からあげ② | かたくりこ あぶら | とりにく | にんにく しょうが | 酒 しょうゆ | | |
| | | | ふくさい | サラダふくじんづけ | さとう | | だいこん きゅうり にんじん れんこん しょうが | しょうゆ みりん 酢 | | |
| | | | しるもの | とんじる | さといも あぶら | ぶたにく とうふ みそ | こんにやく だいこん ごぼう にんじん ねぎ | かつお節 昆布 | | |

はさんでたべよう!

せかいの りょうり ~ベトナム~



| | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|----|-------|----------------|--------------|------------|----------------------|---------------------------|-----|------|
| 31 (金) | はしスプーン | 牛乳 | しゆしよく | コッペパンスライス | こむぎこ あぶら さとう | | | 塩 | 622 | 30.7 |
| | | | しゆさい | ねぎしおチキン | ごまあぶら さとう | とりにく | ねぎ にんにく レモンかじゅう | がらスープ こしょう 塩 | | |
| | | | しゆさい | せんぎりやさいの あまずあえ | さとう あぶら | | キャベツ にんじん | 塩 酢 | | |
| | | | しるもの | フォーガー | こめこめん ごまあぶら | とりにく | にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ | 中華スープ がらスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ | | |
| | | | デザート | フルーツヨーグルト | さとう | ヨーグルト かんてん | いちご | | | |

今月(こんげつ)の世界(せかい)の料理(りょうり)は「ベトナム」です。「フォーガー」は米粉(こめこ)のめんと鶏肉(とりにく)が入(はい)ったスープです。「バインミー」は、焼(や)いた魚(さかな)や肉(にく)、野菜(やさい)の甘酢(あまず)和(あ)えなどをパンにはさんだ「ベトナムのサンドイッチ」です。どちらも屋台(やたい)で売(う)られていて、親(した)しまれているメニューです。

| 1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 | 626 | 27 | 21.2 | 81.8 | 2.4 |

※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、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・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。