

よていこんだてひょう(小学校用)



令和7年2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	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	ちやくにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう だ 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)		
3 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん	こむぎこ				636	25.9		
			しゅしよく	しょうゆラーメン	あぶら			キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが			鶏ガラ しょうゆ 塩 しょうゆ	
			しゅさい	にくまん	こむぎこ さとう ぶたのあぶら パンこ ごまあぶら	ぶたにく だいちこ		こんにやく たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが			酒かす しょうゆ しょうゆ 塩 チキンエキス かきエキス	
			ふくさい	ろくていサラダ	ごま ごまあぶら さとう	のり		もやし にんじん みずな たくあん			しょうゆ 酢 塩	
4 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				616	25.8		
			しゅしよく	しゃくしなふりかけ	あぶら さとう ごまあぶら	あぶらあげ ツナ		しゃくしな			しょうゆ みりん 酒	
			しゅさい	しろみざかなの レモンソース	あぶら さとう かたくりこ	ホキ		レモンかじゅう			しょうゆ	
			しるもの	とりだんごじる		ミートボール みそ		ごぼう たまねぎ こまつな にんじん だいこん しょうが			かつお節 昆布 酒 みりん	
5 (水)	はし スプーン	牛乳	せかいのりょうり ~ タイ ~								576	28.3
			しゅしよく	ごはん	こめ							
			しゅさい	カオマンガイふうチキン	さとう ごまあぶら	とりにく みそ		ねぎ しょうが レモンかじゅう	塩 しょうゆ しょうゆ みりん			
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふししょう)			きゅうり にんじん	しょうゆ 塩			
しるもの	ごもくスープ	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく どうふ		えのき にんじん チンゲンサイ	中華スープ しょうゆ 塩 しょうゆ						
6 (木)	はし	コー ヒー 牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				577	27.9		
			しゅさい	さけのちゃんちゃんやき	あぶら さとう ソイバター かたくりこ	さけ みそ		たまねぎ にんじん キャベツ えのき			みりん しょうゆ	
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう			ほうれんそう にんじん			しょうゆ	
			しるもの	すまし汁		どうふ わかめ さつまあげ		だいこん しめじ			かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ	
7 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				607	21.4		
			しゅさい	ちゅうかふうごもくうまに	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく		はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが			酒 中華スープ 塩 しょうゆ	
			しゅさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ コーンスターチ	とうふ きよにくすりみ とうにゅう だいちこ		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	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 もやし			酢 辛子粉 しょうゆ	
10 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				691	27.5		
			しゅしよく	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			酒 みりん しょうゆ	
			しゅさい	わかめカツ	パンこ でんぶん あぶら さとう こむぎこ	わかめ		にんじん たまねぎ こんにやく			しょうゆ 昆布だし みりん	
			ふくさい	おやこまめサラダ	わふうドレッシング	だいち		えだまめ とうもろこし				
11 (火)	けんこくきねんの日											
12 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				574	21.5		
			しゅさい	じゃがいものそばろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいちミート		しらたき にんじん たまねぎ いんげん			かつおだし 酒 塩 しょうゆ	
			しゅさい	つくね②	パンこ でんぶん さとう あぶら	とりにく		たまねぎ ねぎ			チキンエキス 酒 塩 しょうゆ 香辛料	
			ふくさい	はくさいのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ		はくさい				
13 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				556	23.2		
			しゅさい	ぶりキャベツカツ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶり だいちこ		キャベツ			塩 ほたてエキス	
			しゅさい	ポトルソース							ソース	
			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			しょうゆ 酢	
			しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく どうふ		しいたけ にんじん こまつな ねぎ しょうが			かつお節 昆布 塩 しょうゆ	
14 (金)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	こどもパン	こむぎこ さとう	スキムミルク			637	24.9		
			しゅさい	サクッとラブチキン	かたくりこ こむぎこ あぶら こめパンこ コーンスターチ	とりにく どうふ だいちこ		やさしいエキス			塩 しょうゆ	
			ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ あぶら コーンクリーミードレッシング			きゅうり にんじん				
			しるもの	ミネストローネ		ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト やさしいペースト			ケチャップ たらスープ コンソメ しょうゆ 塩	
			デザート	チョコレートプリン	さとう でんぶん	とうにゅう					ココア	

今日(きょう)はバレンタインデーです。キリスト教(きょう)では祝日(しゅくじつ)になります。ヨーロッパでは愛(あい)を祝(いわ)う日(ひ)とされ、恋人(こいびと)や家族(かぞく)など大切(たいせつ)な人(ひと)に贈(おく)り物(もの)をすることが、習(なら)わしとなっています。



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			
17 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				587	23.4
			しゆさい	デミグラスソース ハンバーグ	ぶたのあぶら さとう あぶら デミグラスソース	とりにく ぶたにく だいたい	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	塩 香辛料 ケチャップ ウスターソース		
			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			
			しるもの	ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
18 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			640	22.1	
			しゆさい	キムチチゲ	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく やきどうふ みそ	キムチ はくさい にんじん たまねぎ えのき にんにく			しょうゆ コチュジャン 酒
			しゆさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぶん さとう こめこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ			しょうゆ 塩
			ふくさい	さんしよくナムル	ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん			しょうゆ 塩
19 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			624	24.6	
			しゆさい	★ポークカレー	じゃがいも あぶら カレールー さとう	ぶたにく だいたい	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	ブレンオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご				酢 塩
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら		ほうれんそう エリンギ			塩 こしょう しょうゆ
20 (木)	はし	牛乳	しゆしよく	じごなうどん	こむぎこ			605	28.6	
			しゆさい	きつねうどん	さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな			かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩
			しゆさい	ちくわのてんぷら②	こむぎこ あぶら	ちくわ				
			ふくさい	ピリからだいこん			だいこん きゅうり こんにやく			塩 キムチの素
21 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			620	28.7	
			しゆさい	とりにくのあまからあげ	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが			塩 こしょう みりん 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 とうもろこし にんじん			しょうゆ 酢
			しるもの	とんじる	さといも あぶら	ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ			かつお節 昆布
24 (月)	ふりかえきゆうじつ									
25 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			570	20.3	
			しゆさい	コロツケ	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 だいたい	たまねぎ			しょうゆ 塩 こしょう
			しゆさい	ポトルソース						ソース
			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
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン とりにく なると	にんじん えのき もやし チンゲンサイ たまねぎ			こしょう 中華スープ がらスープ 塩 しょうゆ
26 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			584	24.2	
			しゆさい	すきやきふうに	ふ さとう	ぶたにく やきどうふ	しらたき えのき にんじん はくさい ねぎ			酒 かつおだし みりん しょうゆ
			しゆさい	だしまきたまご	さとう でんぶん あぶら	たまご				酢 しょうゆ 昆布だし かつお節エキス 塩
			ふくさい	キャベツのあさづけ			キャベツ にんじん しょうが			塩 かつおだし
27 (木)	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			636	28.8	
			しゆさい	クリームシチュー	じゃがいも あぶら ベシヤメルソース	とりにく ぎゆうにゆう	にんじん マッシュルーム たまねぎ			こしょう コンソメ 塩
			しゆさい	あじのバジルソースやき		あじ	バジルソース			
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふしよ)	さとう	ごぼう にんじん とうもろこし			塩 こしょう 酢 しょうゆ
28 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ			596	25.0	
			しゆさい	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ				
			ふくさい	メンマのあえもの	ごまあぶら		メンマ ほうれんそう もやし			しょうゆ
			しるもの	みぞれじる		とりにく とうふ	だいこん にんじん なめこ ねぎ			酒 塩 しょうゆ 昆布 かつお節



2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	607	25.1	19.8	82.1	2.3

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※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。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。

