



よていこんだてひょう(小学校用)



令和7年3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	のみの	りょうりのしゅるい	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)
			しゅしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゅうにゅう・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			

ひなまつり こんだて

3月	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					651	24.9
(月)			しゅさい	てりやきソース はながたハンバーグ	さとう かたくりこ あぶら	とりにく とろふ おから だいずこ	たまねぎ しめじ しょうが にんじん にんにく	しょうゆ 酒 みりん 香辛料			
			ふくさい	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	かつおだし しょうゆ 酒			
			しるもの	ひなまつりじる		とうふ かまぼこ	たけのこ ねぎ なのはな えのき	酒 塩 しょうゆ 昆布 かつお節			
			デザート	ひなまつりデザート	もちこめ さとう	あずき かんてん	さくらは	塩			

3月(が)3日(み)はひな祭(まつ)りです。ひな祭りの始(は)まりは、紙(か)みで作(つく)った人形(にんぎ)ょうで自分(じぶ)んの体(からだ)をなで、けがや病(び)気(き)などの悪(わる)いこ(こ)ろな(な)いよう(よう)に、願(ねが)い(い)を込(こ)めて川(かわ)に流(なが)したこ(こ)と(と)言(い)わ(わ)れてい(い)ま(ま)す。女(おんな)の子(こ)のい(い)る家(いえ)では、ひな人形(ひな)をかざり、ぼんぼり(と)もし、お供(そな)え物(もの)を(を)して女(おんな)の子(こ)の健(す)こやかな成(せい)長(ちやう)と幸(しあ)わ(わ)せを願(ねが)います。給食(きゅうじ)くでは、女(おんな)の子(こ)も男(おと)の子(こ)も給食(きゅうじ)くを食(た)べてい(い)るみなさん(さん)の健(けん)康(こう)と幸(さい)せへの願(ねが)い(い)を込(こ)めて、こ(こ)の献立(けん)り(り)と(と)な(な)って(て)い(い)ま(ま)す。

4月	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら					637	25.2
(火)			しゅさい	ぶりフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶり		塩			
				ポトルソース				ソース			
			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			
			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 ブロッコリー セロリ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩			

5月	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					587	28.7
(水)			しゅさい	とりすき	ふ あぶら さとう	とりにく やきどうふ	しらたき にんじん はくさい ねぎ えのき	酒 かつおだし みりん しょうゆ			
			しゅさい	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	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそうめん かいそう わかめ	とうもろこし	しょうゆ 酢			

6月	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					679	31.9
(木)			しゅさい	ぶたにくのバーベキューソース	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	はるさめのあえもの	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	わかめ	にんじん もやし	酢 辛子粉 しょうゆ			
			しるもの	やさいスープ		ベーコン	にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ パセリ エリンギ にんにく	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ			

7月	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					557	26.0
(金)			しゅさい	あかうおのしおこうじやき		あかうお		塩麴			
			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)		きゅうり にんじん	こしょう 塩			
			しるもの	はるキャベツのみそ汁		ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ だいこん えのき ねぎ	かつお節 昆布			

せかいのりょうり ~インド~



10月	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					680	23.5
(月)			しゅさい	★ツナカレー	あぶら さとう カレールウ	ツナ だいずミート	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ			
			しゅさい	サモサ	こむぎこ あぶら		じゃがいも いんげん たまねぎ にんじん	塩 こしょう			
			ふくさい	アスパラとベーコンのソテー	あぶら	ベーコン	アスパラガス とうもろこし エリンギ	塩 こしょう			

今(いま)月(げつ)の世(せ)界(かい)の料(り)ょうり(り)は印(い)ん(ど)料(り)の「カ(か)れ(れ)ー」と「サ(さ)も(も)サ」です。カ(か)れ(れ)ーが印(い)ん(ど)か(か)らイ(い)ぎ(ぎ)り(り)すへ伝(つた)わ(わ)ったのは18世(せい)紀(き)のこ(こ)と(と)です。こ(こ)れは、当(た)い(い)に印(い)ん(ど)がイ(い)ぎ(ぎ)り(り)すの植(しょく)民(みん)ち(ち)であ(あ)ったこ(こ)ろが関(かん)係(けい)が(が)あ(あ)って(て)い(い)ま(ま)す。イ(い)ぎ(ぎ)り(り)すで小(こ)麦(むぎ)粉(こな)を(を)使(つか)ったカ(か)れ(れ)ーが作(つく)ら(ら)れるよ(よ)うに(に)な(な)ると、そ(そ)こ(こ)か(か)ら日(に)ぽ(ぽ)ん(ん)にもカ(か)れ(れ)ーが伝(つた)わ(わ)り(り)ま(ま)した。ま(ま)た、サ(さ)も(も)サの語(ご)源(げん)は中(ちゆう)世(せい)のペ(ペ)ル(る)シ(し)ア語(ご)です。サ(さ)も(も)サの形(かたち)が三(さん)角(かく)形(けい)であるこ(こ)ろか(か)ら、三(さん)角(かく)形(けい)を意(い)み(み)する「Sambosag(サンボサグ)」か(か)ら名(な)づ(づ)け(け)ら(ら)れた(た)とい(い)わ(わ)れて(て)い(い)ま(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	ちやくをつく	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						
11 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				704	27.6
			しゆさい	ホイコーロー	あぶら さとう	ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう 甜面醬 酒 みりん しょうゆ 中華スープ		
			しゆさい	とうふしゅうまい②	こむぎこ あぶら さとう	ぎよにくすりみ とうふ だいずこ	たまねぎ えだまめ にんじん しいたけ	みりん かつお節調味液 塩		
			ふくさい	こまつなのりあえ	さとう	ツナ のり	こまつな にんじん	しょうゆ 酢		
12 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				636	24.8
			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	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	だいず	えだまめ とうもろこし			
			しるもの	いもだんごじる	じゃがボール		ごぼう だいこん ねぎ こまつな にんじん しょうが	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布		
13 (木)	はし	コーヒースプーン	しゆしよく	ごはん	こめ				633	24.5
			しゆさい	しろみぎかなの げんきソースがけ	あぶら さとう かたくりこ	たら	ねぎ しょうが にんにく	酢 塩 しょうゆ 豆板醬		
			ふくさい	さんしよくソテー	あぶら	カットウインナー	いんげん にんじん	しょうゆ こしょう 塩		
			しるもの	はくさいのちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのき しょうが	中華スープ がらスープ 塩 酒 こしょう		
14 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	シュガーあげパン	こむぎこ さとう あぶら				653	25.9
			しゆさい	チキンのトマトにこみ	あぶら	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ トマト やさいペースト	ケチャップ 塩 コンソメ		
			ふくさい	ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ とうもろこし パセリ	塩 こしょう		

そつぎょう おいおい こんだて

17 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				668	28.4
			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	しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう		
			ふくさい	こまつなのナムル	ごまあぶら		もやし こまつな	塩		
			しるもの	はるやさいのクリームスープ	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 キャベツ かぶ エリンギ とうもろこし パセリ	こしょう コンソメ 塩		
			デザート	そつぎょうおいおいデザート	こむぎこ さとう あぶら みずあめ でんぶん	たまご スキムミルク ゼラチン にゅうせいひん	いちごかじゅう			

6年生(ねんせい)にとっては、あと2回(かい)で小学校(しょうがっこう)の給食(きゅうしょく)が最後(さいご)になります。そこで、6年生の卒業(そつぎょう)を記念(きねん)した献立(こんだて)になっています。
6年間(ねんかん)で約(やく)1,080回の給食(きゅうしょく)を食(た)べてきました。いろいろな思(おも)い出(で)があると思います。最後(さいご)まで楽(たの)しくおいしく食べましょう。

18 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	じごなうどん	こむぎこ			塩	651	27.7
			しゆさい	さんさいいりごもくうどん	さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう たけのこ ねぎ しいたけ わらび みずな えのき やまうど なめこ	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			しゆさい	ミートコロツケ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぶん あぶら	とりにく だいずこ	たまねぎ	しょうゆ 塩 チキンエキス 香辛料		
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふしよう) 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		

19 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				647	23.7
			しゆさい	ちゅうかふう こんにやくにこみ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ こんにやく ねぎ にんにく しょうが	豆板醬 酒 みりん 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゆさい	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 ぎよにくすりみ とうにゅう 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	はなやさいサラダ	しおドレッシング		ブロccoliー カリフラワー			

今日(きょう)で今年度(こんねんど)の給食(きゅうしょく)は最後(さいご)です。みなさんはこの1年間(ねんかん)好(す)き嫌(きら)いせず、残(のこ)さず食(た)べることができましたか? 苦手(にがて)なもの(ひとくち)でも頑張(がんば)って食(た)べることができましたか? 食事(しょくじ)についても振(ふ)り返(かえ)り、できなかったことは来年度(らいねんど)の目標(もくひょう)にして取(と)り組(く)んでいきましょう。



3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	645	26.4	21.4	86.7	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。