よていこんだてひょう（小学校用）

令和7年4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 のみもの	 りょうりのしゅるい	 しゅしょく と おかず	しょくひんめい 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	からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	 ちょうみりょう た 調味料・その他	えいようか エネルギー（キロカロリー）	たんぱくしつ（グラム）
11 （金）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				570	26.7
			しゅさい	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	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	あつやきたまご	さとう あぶら でんぷん	たまご		酢 しょうゆ 魚介エキス 塩		
			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			
	今日(きょう)から新(あたら)しいクラスでの給食(きゅうしょく)が始(はじ)まります。給食センターでは今年度(こんねんど)もみなさんに安心(あんしん)・安全(あんぜん)でおいしい給食をお届(とど)けできるように職員(しょくいん)一同(いちどう)力(ちから)を合(あ)わせて頑張(がんば)ります。今年度もしっかり食(た)べて元気(げんき)に過(す)ごしましょう。									
14 （月）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				661	25.3
				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 かつおだし しょうゆ		
			しゅさい	だいずナゲット②	あぶら さとう こむぎこ でんぷん コーンスターチ みずあめ	だいず	たまねぎ	塩 香辛料		
			ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 塩		
15 （火）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	575	28.4
			しるもの	アイントプフ（ポトフ）	じゃがいも	カットウインナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			しゅさい	とりにくのオニオンソース	さとう あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
			ふくさい	はくさいのごまマヨサラダ	マヨネーズ（たまごふしよう） すりごま さとう		はくさい にんじん	しょうゆ		
16 （水）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	こどもパン	こむぎこ さとう あぶら			塩	632	26.1
			しゅさい	チキンのトマトに	マカロニ さとう	とりにく	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト やさいペースト	ケチャップ 塩 コンソメ		
			しゅさい	コロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ こめこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま 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		
17 （木）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	バターロール	こむぎこ さとう あぶら なまクリーム			塩	595	24.6
			しるもの	にくだんごスープ		ミートボール	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	デミグラスソース ハンバーグ	デミグラスソース あぶら さとう ぶたのあぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	塩 香辛料 しょうゆ ウスターソース ケチャップ		
			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	塩 こしょう		
18 （金）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				582	24.7
			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 チンゲンサイ たまねぎ	こしょう がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゅさい	さけフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	さけ		塩 こしょう		
			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 きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
21 （月）	はし	牛乳	しゅしょく	やきそば	やきそばめん あぶら	ぶたにく あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	こしょう 塩 しょうゆ 中濃ソース ウスターソース	584	21.1
			しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぷん 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 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		

4月よていこんだてひょう　小学校用（うらめん）

日 曜日	はし スプーン	こんだてめい のみもの	 りょうりのしゅるい	 しゅしょく 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	からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちょうみりょう た 調味料・その他	エネルギー（キロカロリー）	たんぱくしつ（グラム）
22 （火）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				637	25.7
			しるもの	キャベツのみそしる		とうふ　あぶらあげ みそ	キャベツ　たまねぎ　えのき	かつお節　昆布		
			しゅさい	さばのしおこうじやき		さば		塩こうじ		
			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			
			デザート	にゅうがく・しんきゅう おいわいデザート	さとう　みずあめ	とうにゅう	いちご			
23 （水）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				629	29.5
			しゅさい	ぶたにくのうまに	さといも　あぶら　さとう	ぶたにく	こんにゃく　だいこん　たけのこ にんじん　チンゲンサイ　しいたけ しょうが　にんにく	みりん　酒　しょうゆ		
			しゅさい	ささみのレモンふうみ	かたくりこ　あぶら　さとう	ささみ	レモンかじゅう	塩　酒　しょうゆ		
			ふくさい	こまツナのりあえ	さとう	ツナ　のり	こまつな　にんじん	しょうゆ　酢		
24 （木）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				566	24.1
			しるもの	ニラのちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく　とうふ	にんじん　もやし　ねぎ　にら しょうが	中華スープ　がらスープ 塩　こしょう　しょうゆ		
			しゅさい	ホキのこうみあげ	あぶら　さとう　かたくりこ	ホキ	ねぎ	酒　しょうゆ　酢　唐辛子		
			ふくさい	きりぼしだいこんの サラダ	あぶら　さとう		きりぼしだいこん　ほうれんそう にんじん	酢　しょうゆ　塩		
25 （金）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				624	22.9
				★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	コンソメ　ベイリーフ		
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう　でんぷん　あぶら	たまご		酢　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		
28 （月）	はし	牛乳	しゅしょく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			しお	609	28.3
				しょうゆラーメン	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく　なると	メンマ　チンゲンサイ　ねぎ もやし　にんにく　しょうが	こしょう　かつお節 がらスープ　中華スープ 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 でんぷん	とうふ　ぎょにくすりみ とうにゅう　だいずこ ひじき	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	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		
29 （火）	しょうわ の ひ									
ふるさと味（あじ）めぐり給食（きゅうしょく）～宮崎県（みやざきけん）～										
30 （水）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				584	21.1
			しるもの	わかたけじる	さといも	かまぼこ　わかめ とうふ　さつまあげ	たけのこ　ねぎ	かつお節　昆布　酒　塩 しょうゆ		
			しゅさい	チキンなんばん②	かたくりこ　あぶら　さとう	とりにく		しょうゆ　酢　塩　こしょう		
				ノンエッグタルタルソース	あぶら　さとう	だいずこ	きゅうり　たまねぎ　パセリ レモンかじゅう　こんにゃく	酢　塩　香辛料		
			ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ　にんじん	塩		

今年度(こんねんど)は“ふるさと味(あじ)めぐり給食(きゅうしょく)”として月(つき)に1回(かい)、日本全国(にほんぜんこく)の料理(りょうり)を紹介(しょうかい)します。今月(こんげつ)は宮崎県(みやざきけん)の「チキン南蛮(なんばん)」を紹介(しょうかい)します。チキン南蛮は昭和(しょうわ)30年代(ねんだい)に延岡市内(のべおかしない)の洋食店(ようしょくてん)で、まかない料理として作(つく)られたのが始(はじ)まりだそうです。当時(とうじ)は「とりのからあげ甘酢(あまず)づけ」と呼(よ)ばれる料理でしたが、その後(ご)、タルタルソースをかけ、サラダなどを添(そ)える現在(げんざい)のスタイルになり、人気(にんき)が広(ひろ)まりました。昭和40年代には、家族(かぞく)で出(で)かける外食(がいしょく)のごちそうメニューとして浸透(しんとう)し、学校給食(がっこうきゅうしょく)や家庭料理(かていりょうり)、県内全域(けんないぜんいき)で飲食店(いんしょくてん)のメニューとして登場(とうじょう)するようになりました。

４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	604	25.3	23.0	74.0	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）