



1がつ こんだてひょう



平成30年度

新宿区立四谷第六小学校

実施日	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価		
				からだをつくるたべもの	ちからになるたべもの	ちようしをととのえるたべもの	エネルギー	たんぱく質	
9	水	牛乳	☆七草献立☆ 七草風うどん	大根なます風 さつまいも・豆の揚げ煮	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆	うどん,さとう,油,小麦粉, さつまいも	にんじん,はくさい,かぶ,こまつな,かぶ菜,だい こん菜,せり,長ねぎ,だいこん,ゆず	kcal 591	g 20.2
10	木	牛乳	ごはん	肉じゃが煮 磯あえ	牛乳,豚肉,のり	米,麦,油,こんにやく,じゃ がいも,さとう	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,キャベツ,こ まつな,もやし	613	21.4
11	金	牛乳	☆鏡開き献立☆ こぎつねごはん	いかの松笠焼き おひたし 白玉しるこ	牛乳,鶏肉,油揚げ,いか, けずり節,あずき	米,麦,油,こんにやく,さ とう,白玉粉	しょうが,にんじん,万能ねぎ,もやし,キャベツ,こ まつな,えのきたけ	699	28.6
15	火	牛乳	ごはん	照り焼きハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー みそ汁	牛乳,豚肉,豚レバー,豆 腐,ベーコン,みそ	米,麦,やまといも,生バン 粉,でんぶん,さとう,オ リーブ油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ほうれん草,ぶなしめじ, キャベツ,ホールコーン,こまつな	632	23.9
16	水	牛乳	フレンチトースト	豆乳コーンシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳,卵,鶏肉,ひよこま め,豆乳,生クリーム	食パン,さとう,バター,油, 小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,クリームコー ン,パセリ,ブロッコリー,もやし,キャベツ,りんご	640	24.8
17	木	牛乳	わかめとゆかりの おむすび	焼き鮭 豚汁 りんご	牛乳,わかめ,焼きのり,甘 塩鮭,豚肉,みそ	米,麦,油,こんにやく	ゆかり,ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ,はく さい,長ねぎ,りんご	635	26.6
18	金	牛乳	ごはん のりの佃煮	小松菜入り卵焼き 塩ちゃんこ	牛乳,のり,粉かつお,豚 肉,豚レバー,卵,鶏肉,生 揚げ	米,麦,油,さとう,やまとい も,でんぶん,はるさめ,ご ま油	干しいたけ,にんじん,こまつな,にんにく,しょ うが,だいこん,はくさい,しめじ,長ねぎ,にら	632	26.5
21	月	牛乳	中華丼	わかめスープ みかん	牛乳,豚肉,いか,鶏肉,豆 腐,わかめ	米,麦,油,でんぶん,ごま 油	たまねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ,干しい たけ,はくさい,こまつな,長ねぎ,みかん	610	24.4
22	火	牛乳	みそラーメン	大根のサラダ りんごケーキ	牛乳,豚肉,みそ,ヨーグ ルト	ラーメン,油,ごま油,小麦 粉,さとう,バター	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,キャベツ,き くらげ,長ねぎ,にら,だいこん,こまつな,りんご	651	25.5
23	水	牛乳	カレーライス	特製ドレッシングサラダ ネーブル	牛乳,豚肉,大豆	米,麦,油,小麦粉,じゃが いも,はちみつ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん, マッシュルーム,ホールトマト,キャベツ,こまつ な,ネーブル	694	20.8
24	木	牛乳	☆世界の料理(アルゼンチン)☆ Choripán	ロクロ シーフードサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳,ウインナー,ベー コン,豚肉,白いんげん,い か,寒天	コッペパン,油,さつまい も,さとう	キャベツ,パセリ,にんにく,レモン,にんじん,か ぼちゃ,とうもろこし,こまつな,さゆり,たまねぎ	607	23.8
25	金	牛乳	☆産地消献立(東京都)☆ ごはん	とびうおのメンチカツ 東京野菜のゆかりがけ 東京だんばえ汁	牛乳,とびうお,豚肉	米,麦,油,パン粉,小麦 粉,さといも,つきこんにやく, さとう	キャベツ,たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, ゆかり,だいこん,のらぼう菜,長ねぎ	709	29.6
28	月	牛乳	☆昔の給食給食(昭和50年代)☆ ソフトめん	ミートソース 糸寒天のサラダ はやか	牛乳,豚肉,豚レバー,大 豆,糸寒天	中華めん,油,さとう	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュ ルーム,ホールトマト,トマトピューレ,もやし,こまつ な,キャベツ,ホールコーン,はやか	644	24.4
29	火	牛乳	☆福王料理(熊本県)☆ 高菜めし	太平燕 いきなりだんご	牛乳,出し昆布,卵,豚肉, うずら卵,かまぼこ(卵不 使用),あずき	米,麦,油,ごま油,さとう, 白ごま,ラード,はるさめ, 白玉粉,小麦粉,さつまい も	たかな漬,しょうが,にんじん,きくらげ,キャベツ, 万能ねぎ	664	20.9
30	水	牛乳	☆昔の給食献立(昭和30年代)☆ きなこ揚げパン	ワンタンスープ ささみと米粉マカロニサラダ りんご	牛乳,きな粉,豚肉,なた し(卵不使用),鶏ささ身	油,コッペパン,さとう,ワ ンタンの皮,ごま油,米粉マ カロニ	にんじん,干しいたけ,たけのこ,もやし,はくさ い,長ねぎ,チンゲンサイ,キャベツ,こまつな,り んご	629	25.7
31	木	牛乳	ごはん	鯖のごまみそ焼き 切干大根の炒め物 吉野汁	牛乳,さば,みそ,ベー コン,鶏肉,油揚げ	米,麦,油,さとう,白すりご ま,こんにやく,でんぶん	にんにく,たまねぎ,にんじん,もやし,こまつな, 切干大根,だいこん,長ねぎ	638	27.6
							1月分 一日あたりの平均	643	24.7
							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくすることがあります。

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ致します

いよいよ今年度も残すところあと3か月となりました。
引き続き、安心・安全なおいしい給食を作っていきますので、
ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。
さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノ
ウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意
が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩
しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食
べましょう。手洗い・うがいも、寒さに負けない体づくりに大切です。

おせう料理の種類と込められた願い

一の重 祝いの重 二の重 縁起物の重 三の重 福物の重

黒豆 まめ(まじめ)に勝(ま)り、まめ(健康)に暮らせるように。	数の子 卵(子)の数が多いことから、子孫(こ)が繁(は)ることを願(ねが)い、家(い)に恵(めぐ)まれるように。	田作り(ごまめ) 小魚(こ)を田(い)んばの肥料(ひょうい)にしたことから、豊(とよ)作(さ)りを願(ねが)って。	たたきごぼう ごぼうの根(ね)は地(ち)中(ちゆう)深く(か)く、家(い)族(ぞく)・家(い)業(ぎやう)が土(つち)に根(ね)を張(は)り、福(ふ)がな(な)いように。	伊達巻(いだまき) 巻(ま)き物(もの) (書(か)物)に見(み)立(た)て、知(ち)識(し)や教(きやう)養(やう)が身(み)につくように。	紅白なます 親(おや)にも子(こ)にもがたくさん(さん)つ(つ)くことか(か)ら、子(こ)孫(そん)が家(い)に福(ふ)を招(まね)くように。	れんこん 穴(あな)から何(なに)か見(み)えることか(か)ら、将(しやう)来(らい)の見(み)通(とお)しがき(き)よう(よう)に。	里いも 親(おや)いもに子(こ)いもがたくさん(さん)つ(つ)くことか(か)ら、子(こ)孫(そん)に恵(めぐ)まれるように。	くわい お(お)お(お)に金(かね)に見(み)立(た)て、金(かね)運(うん)に恵(めぐ)まれるよ(よ)うに。	昆布巻き 「よろこぶ」の語(ご)呂(ろ)合(あ)わせで縁(えん)起(ぎ)を招(まね)く。	エビ 腰(こし)が曲(ま)がっている様子(ようす)から、腰(こし)が曲(ま)がるまで長(なが)生き(いき)できるよ(よ)うに。	焼き魚 ブリやサケ、タイなどを用(もち)い、縁(えん)起(ぎ)を招(まね)く。	紅白なます お(お)お(お)に水(みづ)を表(あらわ)し、縁(えん)起(ぎ)を招(まね)く。	れんこん お(お)お(お)に子(こ)にもがたくさん(さん)つ(つ)くことか(か)ら、将(しやう)来(らい)の見(み)通(とお)しがき(き)よう(よう)に。	里いも 親(おや)いもに子(こ)いもがたくさん(さん)つ(つ)くことか(か)ら、子(こ)孫(そん)に恵(めぐ)まれるよ(よ)うに。	くわい お(お)お(お)に子(こ)にもがたくさん(さん)つ(つ)くことか(か)ら、子(こ)孫(そん)に恵(めぐ)まれるよ(よ)うに。
--	--	---	---	---	---	---	--	---	--	---	---	--	---	---	--