



小学校給食献立予定表



平成 26 年 1 月分 新宿区立西新宿小学校

『食事のマナーを身につけよう』

実施日 日 曜		献 立 名	材 料 名			栄 養 価			
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g	
9	木	牛乳 七草うどん お浸し 白玉しるこ	鶏肉 油揚げ あずき 牛乳	うどん さとう 白玉粉	にんじん ほうれんそう だいこん(葉) かぶ(葉) せりこまつな だいこん はくさい かぶ 長ねぎ もやし	640	25.4	2.2	
10	金	牛乳 大根飯 肉じゃが ポイル野菜のゆかりがけ みかん	牛乳 豚肉	米 こんにやく じゃがいも さとう でんぶん 油 ごま	だいこん(葉) にんじん だいこん ゆかり もやし キャベツ たまねぎ さやいんげん みかん	590	21.0	2.2	
14	火	牛乳 麦ご飯 すきやき風煮 ごぼうチップスサラダ デコボン	豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 しらたき さとう ふ 油 麦	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ ごぼう デコボン	670	24.3	2.0	
15	水	牛乳 ホットサンド ABCスープ ひよこ豆のサラダ いちご	ハム 鶏肉 チーズ ひよこめ 牛乳	丸パン じゃがいも ごま マカロニ さとう 油	にんじん こまつな たまねぎ セロリー にんにく キャベツ いちご	680	25.2	3.0	
16	木	牛乳 麦ご飯 焼き魚(さけ) 豚汁 野菜のおろし和え 抹茶ミルクゼリー	さけ 豚肉 みそ 牛乳 寒天 生クリーム	米 こんにやく じゃがいも さとう 油 麦	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ごぼう しめじ	648	28.0	2.7	
17	金	牛乳 ジャージャー麺 五目スープ りんご	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	中華めん さとう マロニー 油	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ セロリー 長ねぎ たけのこ もやし りんご	610	23.9	3.0	
20	月	牛乳 スパゲティーナボリタンソース 野菜サラダ ヨーグルトあえ	ベーコン 豚肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	スパゲティ さとう バター 油	にんじん トマト こまつな セロリー たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし りんご バイン 黄桃 みかん	636	23.7	2.3	
21	火	牛乳 ご飯 金目のみそマヨネーズ焼き きんぴられんこん すまし汁	金目鯛 鶏肉 豆腐 牛乳	米 こんにやく さとう マヨネーズ 油 ごま	パセリ にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ れんこん えのきたけ 長ねぎ	611	18.0	2.3	
22	水	コーヒ牛乳 ガーリックトースト ブロッコリーのクリームシチュー キャベツとリンゴのサラダ いちご	鶏肉 白いんげん 牛乳 生クリーム コーヒ牛乳	ソフトフランスパン 小麦粉 じゃがいも さとう バター 油	パセリ にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ かぶ りんご いちご	601	18.4	2.5	
23	木	牛乳 チャーハン わかめスープ わかさぎの南蛮漬け オレンジ	豚肉 えび 卵 牛乳 わかさぎ わかめ	米 麦 片栗粉 小麦粉 さとう 油	にんじん こまつな グリンピース 長ねぎ しょうが えのきたけ オレンジ	670	25.7	3.2	
24	金	牛乳 チキンカレーライス じゃこサラダ ぼんかん	鶏肉 青大豆 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん にんにく たまねぎ にら キャベツ だいこん にら ぼんかん	719	26.1	2.6	
27	月	牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き 煮浸し すいとん みかん	ぶり 鶏肉 牛乳	米 さとう やまといも 中力粉 油	こまつな にんじん キャベツ しょうが 干しいたけ はくさい 長ネギ みかん	680	30.0	2.0	
28	火	牛乳 五目うどん 野菜のごま和え ちゃきんしぼり	豚肉 油揚げ 牛乳 しらす 生クリーム	うどん さとう 片栗粉 さつまいも 油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ もやし 干しぶどう	570	18.6	2.0	
29	水	牛乳 ミルクパン 手作りフランクフルト ジャーマンポテト レンズ豆のスープ	鶏肉 豚肉 卵 ベーコン レンズまめ 牛乳	ミルクパン パン粉 じゃがいも バター 油	パセリ にんじん トマト セロリー しょうが にんにく たまねぎ かぶ キャベツ	645	28.7	3.1	
30	木	牛乳 麦ご飯 たら中華風ステーキ 野菜のピリ辛炒め 春雨スープ	たら 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 油 はうさめ	にんじん にら にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ こまつな	611	21.9	2.0	
31	金	牛乳 チキンライス 卵スープ ポテトとヒヨコマメのサラダ デコボン	鶏肉 ひよこめ 牛乳 卵	米 麦 じゃがいも さとう バター 油	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし 長ねぎ セロリー にんにく デコボン	670	23.2	3.0	
◎ 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なることがあります。						1月分 1日あたりの平均	641	23.9	2.5
						3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0	2.5



ぜん こく がっ こう きゅうしょく しゅう かん
◆全国学校給食週間とは
 せんそう お こ えいよう ふ そく かいぜん がいこく
 戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国な
 えんじょ きゅうしょく さいかい しょうわ なん がつ か あたら
 どのからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新し
 がっこうきゅうしょく はじ ひ がっこうきゅうしょくかんしや
 い学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」と
 ふゆやす はい げつこ がつ か
 しましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1
 しゅうかん ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
 週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。



がっ こう きゅうしょく やく わり
◆学校給食の役割
 にほん がっこうきゅうしょく はじ せん こさいかい こ
 日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもた
 ちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だっ
 たころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習
 かんびょう そう か こ げんこうじょうたい しんばい
 慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バ
 よ しょうじ て ほん がっこうきゅうしょく い きょうざい
 ランスの良い食事のお手本として、学校給食は「生きた教材」の
 やくわり にな
 役割を担っています。



めいじ ねん
明治22年

1月11日は
 かがみ びら
「鏡開き」です。

かがみ ざ かみさき ざ
 鏡もちを下げて、神様のお下がりとして
 そうに しるこ い
 お雑煮やお汁粉などに入れていただき、
 なん むびょうそくさい ねが ぎょうじ ぞな
 1年の無病息災などを願う行事です。お供
 のは なら
 え物に刃をかけてはいけないという習わ
 しから、手や木づちなどで割ります。また、
 わ えんぜ わる ことば せい せい
 「割る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良
 ひら ことば つか
 い「開く」という言葉を使います。

ひら
開く!

願うんだよ
 無病息災を