令和4年 8月 9月 こんだて

※　日本食品標準成分表2020年版（八訂）の改訂により、エネルギー等の計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量は低く算出されています。

新宿区立西新宿小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	栄養素の量 エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
26	金	○	ひじきと伊那市産まいたけのご飯 伊那市産アスパラガスの一本フライ けんちん汁　トマトときゅうりのサラダ 冷凍みかん	牛乳,真こんぶ,芽ひじき,油あげ,鶏むね肉,鶏もも肉,かつお節,かたくちいわし節,絞りどうふ,鶏卵	伊那市産精白米,押麦パン粉,米ぬか油,上白糖,薄力粉,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	伊那市産野菜(まいたけ,さやいんげん,根深ねぎ,アスパラガス,トマト,きゅうり),にんじん,ごぼう,大根,小松菜,温州みかん	609	23.6
29	月	○	ごま豆乳だれの冷やし中華めん 野菜チップス ぶどう(デラウエア)	牛乳,きはだまぐろ,豆乳,淡色辛みそ,赤色辛みそ,大豆	中華めん,ごま油,上白糖,白ごま,白すりごま,米ぬか油,さつまいも,じゃがいも,じゃがいもでん粉	きゅうり,緑豆もやし,トマト,しょうが,玉ねぎ,ごぼう,かぼちゃ,ぶどう	623	25.5
30	火	○	ご飯　ぎせいどうふ じゃがいもと油あげのみそしる 野菜のぽん酢和え	牛乳,鶏ひき肉,芽ひじき,木綿どうふ,鶏卵,真こんぶ,かつお節,油あげ,かたくちいわし節,赤色辛みそ,淡色辛みそ,わかめ	七分つき米,米ぬか油,三温糖,じゃがいも,じゃがいもでん粉	しょうが,根深ねぎ,にんじん,小松菜,干ししいたけ,玉ねぎ,えのきたけ,きゅうり,かぶ(葉付),レモン	628	29.4
31	水	○	パインパン とり肉と夏野菜のグラタン 野菜スープ　キャロットドレッシングサラダ	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉,ひよこ豆,チーズ,ベーコン	パインパン,米ぬか油,薄力粉,じゃがいも,オリーブ油,パン粉,上白糖	伊那市産野菜(ズッキーニ、なす、赤パプリカ、ぶなしめじ、パセリ,トマト,きゅうり),にんにく,玉ねぎ,セロリ,にんじん,かぶ(葉付),キャベツ,小松菜、とうもろこし	584	22.6
1	木	○	麦ご飯 塩焼きさばのおろしだれすだちぞえ むらくもじる わかめともやしのごま酢じょうゆかけ	牛乳,まさば,真こんぶ,わかめ,かつお節,ごまさば節,鶏もも肉,絹ごしどうふ,鶏卵	七分つき米,押麦,白ごま,じゃがいもでん粉,上白糖,ごま油	大根,レモン,すだち,冬がん,にんじん,えのきたけ,根深ねぎ,小松菜,緑豆もやし,キャベツ	582	28.9
2	金	○	ナン　キーマカレー ポテトサラダ 伊那市産りんごの昼食りんごヨーグルト	牛乳,鶏ひき肉,牛ひき肉,大豆,レンズ豆,チーズ,ボンレスハム,ヨーグルト	ナン,米ぬか油,上白糖,有塩バター,じゃがいも,グラニュー糖	伊那市産野菜(トマト,きゅうり,りんご)にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん,レモン,とうもろこし	600	27.2
5	月	○	麦ご飯 豚レバーのオーロラソースかけ にらたまスープ　糸寒天のサラダ	牛乳,豚肝臓,淡色辛みそ,赤色辛みそ,鶏もも肉,鶏卵,糸寒天,くきわかめ	七分つき米,押麦,上白糖,じゃがいもでん粉,米ぬか油,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,りんご,玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,にら,緑豆もやし,きゅうり	601	23.5
6	火	○	今ずり米の麦ご飯 肉じゃが煮　わかめとじゃこのサラダ プルーン(ローブドサージェン)	牛乳,豚かた肉,豚もも肉,凍りどうふ,真こんぶ,かつお節,わかめ,しらす干し	伊那市産精白米,押麦,上白糖,米ぬか油,つきこんにゃく,ごま油,じゃがいも,三温糖,白ごま	しょうが,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,小松菜,キャベツ,プルーン	600	24.6
7	水	○	伊那市産ブルーベリージャムの胚芽パンサンド 伊那市産ぶなしめじ入りコーンシチュー 伊那市産ほうれん草とまいたけのソテー	牛乳,鶏むね肉,鶏もも肉,ひよこ豆,生クリーム,ベーコン	胚芽食パン,米ぬか油,有塩バター,薄力粉,じゃがいも	伊那市産野菜(ぶなしめじ,まいたけ、パセリ,ほうれん草)、伊那市産ブルーベリージャム,にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,とうもろこし	638	24.7
8	木	○	伊那華の米のご飯　いかのみそマヨネーズ焼き ごぼうとぶた肉のみそしる キャベツと油あげのごま酢和え	牛乳,いか,伊那市産みそ,木綿どうふ,真こんぶ,かつお節,豚かた肉,かたくちいわし節,赤色辛みそ,油あげ	伊那市産精白米,マヨネーズ,ごま油,こんにゃく,三温糖,白ごま	ごぼう,大根,玉ねぎ,小松菜,根深ねぎ,キャベツ,緑豆もやし,にんじん	594	28.5
9	金	○	けんちんうどん 菊花和え お月見だんご　梨	牛乳,鶏むね肉,鶏もも肉,真こんぶ,かつお節,油あげ,かたくちいわし節,絞りどうふ,絹ごしどうふ	うどん,ごま油,こんにゃく,じゃがいもでん粉,白玉粉,上白糖	伊那市産野菜(まいたけ,根深ねぎ,ほうれん草,梨)、ごぼう,にんじん,大根,緑豆もやし,菊のり,かぼちゃ	595	25.4
12	月	○	ご飯　カレー風味のツナコロッケ枝豆入り 小松菜とふのみそしる トマトののりサラダ	牛乳,きはだまぐろ,鶏卵,真こんぶ,ごまさば節,かつお節,淡色辛みそ,赤色辛みそ,のり	七分つき米,米ぬか油,薄力粉,じゃがいも,パン粉,小町ふ,白ごま,上白糖	にんじん,玉ねぎ,枝豆,冬がん,えのきたけ,小松菜,根深ねぎ,大根,トマト,きゅうり	648	22.8
13	火	○	ご飯　かたくちいわしの甘辛和え 凍りどうふと野菜のうま煮 切干大根のサラダ	牛乳,かたくちいわし,豚かた肉,豚もも肉,真こんぶ,かつお節,凍りどうふ	七分つき米,上白糖,白ごま,米ぬか油,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,さやいんげん,切干し大根,緑豆もやし,きゅうり,えのきたけ	597	25.4
14	水	○	きな粉ハニートースト ポトフ 二色のぶどう(高尾・瀬戸ジャイアント)	牛乳,黄な粉,ベーコン,豚かた肉,豚もも肉,ウィンナー	食パン,有塩バター,はちみつ,上白糖,米ぬか油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ,ぶどう	557	21.5
15	木	○	麦ご飯　いかとポテトのレモンしょうゆかけ ワンタンスープ 大根ときゅうりのあまず和え	牛乳,いか,鶏もも肉	七分つき米,押麦,じゃがいも,じゃがいもでん粉,米ぬか油,上白糖,ワンタンの皮,ごま油,白ごま	レモン,にんにく,しょうが,にんじん,緑豆もやし,えのきたけ,根深ねぎ,チンゲン菜,大根,きゅうり	599	22.0
16	金	○	伊那華の米の麦ご飯 さけの伊那市産ねぎねぎみそ焼き 豚汁　かぼちゃチップスサラダ	牛乳,さけ,伊那市産みそ,かつお節,かたくちいわし節,真こんぶ,豚かた肉,赤色辛みそ,油あげ,木綿どうふ	伊那市産精白米,押麦,上白糖,米ぬか油,こんにゃく	伊那市産野菜(まいたけ,根深ねぎ,きゅうり),しょうが,ごぼう,にんじん,大根,玉ねぎ,かぼちゃ,小松菜,キャベツ	612	31
20	火	○	きのこご飯　なべしぎ とうふと小松菜のすましじる かぼちゃの甘煮	牛乳,鶏もも肉,油あげ,豚かた肉,豚もも肉,赤色辛みそ,真こんぶ,かつお節,かまぼこ,絹ごしどうふ	七分つき米,もち米,押麦,米ぬか油,三温糖,上白糖,ごま油	しょうが,にんじん,しいたけ,ぶなしめじ,まいたけ,にんにく,なす,ピーマン,えのきたけ,白菜,根深ねぎ,みょうが,小松菜,かぼちゃ	601	22.0
21	水	○	スパゲッティ・ミートソース カリフラワーサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳,豚ひき肉,レンズ豆,チーズ,糸寒天	スパゲッティ,米ぬか油,オリーブ油,上白糖	伊那市産野菜(ぶなしめじ,パセリ,トマト,ピーマン,きゅうり、ローズマリー),にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,カリフラワー,レモン,マッシュルーム	615	25.5
22	木	○	伊那華の米のご飯 バサの甘酢あんかけ　ザーサイスープ キャベツの中華ごまサラダ　伊那市産梨	牛乳,なまず,豚かた肉,豚もも肉,木綿どうふ	七分つき米,米ぬか油,じゃがいもでん粉,薄力粉,上白糖,ごま油,白ごま	にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,しょうが,にんにく,緑豆もやし,ザーサイ,梨,根深ねぎ,ほうれん草,キャベツ,きゅうり	657	26.8
26	月	○	チキンと夏野菜のカレーライス (今ずり米の麦ご飯・ルー) コールスローサラダ　りんご	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉,ヨーグルト,チーズ	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,なす,かぼちゃ,ピーマン,キャベツ,とうもろこし,りんご	631	19.1
27	火	○	しょうゆラーメン パリパリサラダ ゆで卵	牛乳,豚かた肉,豚もも肉,真こんぶ,かつお節,かたくちいわし節,なると,粉かつお,のり,鶏卵	中華めん,米ぬか油,ごま油,じゃがいもでん粉,ワンタンの皮,上白糖	にんにく,しょうが,干ししいたけ,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,緑豆もやし,根深ねぎ,にら,とうもろこし,小松菜	575	30.4
28	水	○	伊那華の米のご飯　にぎすのからあげ じゃがいもと玉ねぎのみそしる 切干大根のいため煮	牛乳,にぎす,かつお節,真こんぶ,かたくちいわし節,油あげ,伊那市産みそ,赤色辛みそ	伊那市産精白米,米ぬか油,じゃがいもでん粉,薄力粉,じゃがいも,三温糖,ごま油	伊那市産野菜(えのきたけ),玉ねぎ,にら,切干し大根,にんじん	621	25.3
29	木	○	伊那華の米のご飯 千草焼き　根菜のごまみそしる 小松菜とちくわのごま和え	牛乳,鶏卵,鶏ひき肉,芽ひじき,真こんぶ,かつお節,ごまさば節,木綿どうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,焼き竹輪	伊那市産精白米,上白糖,米ぬか油,さつまいも,白すりごま,三温糖	にんじん,玉ねぎ,小松菜,大根,ごぼう,根深ねぎ,緑豆もやし	617	28.3
30	金	○	伊那華の米のご飯 じゃがいもと生あげのそぼろ煮 春雨サラダ	牛乳,豚ひき肉,生あげ	伊那市産精白米,米ぬか油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖,じゃがいもでん粉,緑豆春雨,白ごま,上白糖,ごま油	伊那市産野菜(ピーマン,きゅうり),にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,緑豆もやし,にら	597	20.5
						8、9月　一日あたりの平均	608	25.2
						8～9歳　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等になることがあります。

◎献立表、毎日の給食の写真は西新宿小学校のホームページで公開しています。

８・９月 給食だより

葉月、長月 August September

School lunch Letter

おうち の ひと と いっしょ に よみ ましょう。

新宿区立 西新宿小学校
NISHISHINJUKU elementary school

猛暑日の多かった今年の夏は、健康に気を付けながらも去年よりは遠出をしたり、近所でも外で元気に遊ぶ日々だったのではないでしょうか。楽しく充実した夏休みを送ることができましたか？
８月７日には立秋を迎え、暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続く中で二学期が始まりました。夏休みは普段できないようなことも時間をかけてできる一方で、生活のリズムは崩れやすくなります。
行事の多い二学期にも元気に過ごすことができるように、夜は早めに休んでぐっすり寝て、朝はしっかり起き、一日三食きちんと食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

８，９月 給食目標
食後は休養をとろう

口の中でかみ砕いて飲み込んだ食べ物は、お腹の中でさらに細かくなり、溶かされ、消化されてから体の中に吸収されていきます。
食事の後は、お腹の中も消化、吸収するのに活発に動いています。
食事の後は、体の中に入った食べ物が、エネルギーのもと、体を作るもと、調子を整えるもとになるために運ばれていきます。
どんなに忙しくても、食事の後は休養をしたほうが良いという意味のことわざもあるくらい、昔から食後の休養は大切に考えられてきました。食事のときに思い出しましょう。

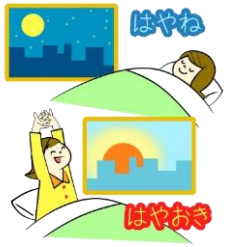
夏休みに生活習慣が変わっていませんか

今年の５月に発表された東京大学の研究論文「コロナ禍による臨時休校中の睡眠と食事パターンの分析」では次のようなことが言われています。

◆臨時休校中に起きる時間、朝食の時間が遅い生活パターンの子供は、早い子供に比べて、不健康な習慣をもつリスクが高い。
（運動量が少ない、ゲームやテレビ、パソコンなどの画面を見ている時間が長い、学習時間が短い、朝食や昼食の欠食が多い、菓子類や清涼飲料類の摂取量が多い。）

◆長期に学校が休校になった際にも、いつもと同様の時刻に睡眠と食事をとる習慣を保つことが重要である可能性が示唆された。

普段できないような体験もたくさんできる夏休みですが、いつもの生活習慣もとても大切です。乱れてしまった人も規則正しい生活に戻していきましょう。



この研究論文は、公衆栄養の国際誌「Public Health Nutrition」に受理され、日本語でまとめたものが一般公開されています。

＜季節のこんだて＞

９月９日（金）重陽の節句、お月見こんだて
９月９日は長寿を願う「重陽（ちょうよう）の節句」です。菊の良い香りで邪気を払います。
また、翌日の９月10日は十五夜です。きれいな月を見て宴を開き、秋の収穫を感謝する行事です。仲秋の名月と言われます。給食室でも黄色と白の二色のおだんごを作ります。

９月22日（木）伊那市産づくしこんだて
友好提携都市である伊那市の食材をたくさん使わせていただいていますが、この日の果物「梨」は伊那市のみなさんが新宿区の子供たちに食べてもらえるように贈ってくださったプレゼントです。
お昼の放送でも紹介します。味わって食べましょう。

＜伊那市で育った作物＞

今月も友好提携都市である長野県伊那市で育った食材がたくさん給食に登場します。
伊那市の新鮮な旬の味覚を味わいましょう。

◇ 米（いまずり米、伊那華の米）
◇ まいたけ
◇ ぶなしめじ
◇アスパラガス
◇パプリカ
◇パセリ
◇きゅうり
◇りんご
◇ほうれん草
◇さやいんげん
◇ねぎ
◇トマト
◇ズッキーニ
◇なす
◇ブルーベリージャム
◇梨
◇みそ（みそ娘）

伊那市のプライベートブランド商品「みそ娘」ができるまでの動画です！

＜東京都で育った作物＞

東京都産の野菜は夏野菜が最盛期です。
東京都の新鮮な旬の味覚を味わいましょう。

◆ 小松菜・・・・・江戸川区・瑞穂町
◆ チンゲン菜・・・清瀬市
◆ 水菜・・・・・・清瀬市
◆ 根深ねぎ・・・・練馬区・あきる野市
◆ なす・・・・・・練馬区
◆ ピーマン・・・・練馬区・三鷹市
◆ きゅうり・・・・ＪＡ中央
◆ かぼちゃ・・・・練馬区・三鷹市
◆ 玉ねぎ・・・・・練馬区・三鷹市・町田市
◆ じゃがいも・・・練馬区・三鷹市・町田市

＜二十四節気＞

８月７日：立秋（りっしゅう）
秋の気配が感じられる頃。
８月23日：処暑（しょしょ）
暑さがおさまる頃。
９月８日：白露（はくろ）
白露が草にやどる頃。
23日：秋分（しゅうぶん）
昼と夜の長さが同じになる頃。

＜その他＞

９月１日：二百十日（にひゃくとおか）
９月11日：二百二十日（にひゃくはつか）
立春から数えて210日目と220日目。
台風が来る厄日とされていた。
９月20日：彼岸（ひがん）
先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ日とされている。

西新宿小のＨＰでは、毎日の給食の写真を掲載しています♪

◎　給食費について　◎
自動払込日　９月20日（火）
前日までに登録口座をご確認いただき、期日までにご入金ください。
学校給食は保護者のみなさまにお支払いいただく給食費で食材を購入しております。ご協力をお願いいたします。