



7月 こんだてひょう (前半)

School lunch Letter (1st half)

文月：稲の穂が実る月（穂含月：ほふみづき）

※ 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が低く算出されています。

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの	
1 水	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		608 kcal
	西湖（シーホー）豆腐		豚ひき肉, 木綿豆腐	米ぬか油, 上白糖, じゃがいもでん粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, トマト, 根深ねぎ, にら	26.1 g
	中華サラダ		わかめ	こんにゃく, 白ごま, ごま油, 上白糖	にんじん, キャベツ, 緑豆もやし, しょうが	21.5 g
	すいか				すいか	2.3 g
2 木	たこ飯	○	油あげ, まだこ	七分つき米, もち米	干しいたけ, にんじん, さやいんげん	593 kcal
	めひかりのからあげ		めひかり	米ぬか油, じゃがいもでん粉, 薄力粉		27.4 g
	わかめと大根のみそしる		真こんぶ, かつお節, わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	小町ふ	大根, えのきたけ, 根深ねぎ	19.1 g
	じゃがいものそばろ煮		鶏ひき肉	じゃがいも, 米ぬか油, じゃがいもでん粉, 三温糖	にんにく, しょうが	2.3 g
3 金	内藤とうがらしの うまみコーンご飯	○		伊那市産精白米, 有塩バター	内藤とうがらし, とうもろこし	621 kcal
	八丈島産きめじと夏野菜の 揚げ煮		八丈島産キメジ	じゃがいもでん粉, 米ぬか油, 上白糖	ズッキーニ, 赤パプリカ	30.7 g
	内藤とうがらしのかおり ピリから豚汁		かつお節, 真こんぶ, 豚かた肉, 豚もも肉, 生あげ, 伊那市産みそ, 赤色辛みそ	米ぬか油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, しいたけ, 根深ねぎ, 内藤とうがらし	18.4 g
	東京都産小松菜の ごま酢和え			上白糖, 伊那市産白すりごま	小松菜, キャベツ	2.1 g
	伊那華りんごゼリー		アガー	上白糖	りんごジュース	
6 月	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		612 kcal
	ぶた肉と生あげの キムチいため		豚かた肉, 豚もも肉, 生あげ, 赤色辛みそ	米ぬか油, 上白糖, じゃがいもでん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, にら, キャベツ, 白菜キムチ	27.0 g
	こんにゃくどわかめの サラダ		わかめ, しらす干し	こんにゃく, 白ごま, 上白糖, ごま油	にんじん, 小松菜, 緑豆もやし, きゅうり	23.9 g
						2.3 g
7 火	セタちらしずし	○	真こんぶ, 鶏もも肉, 鶏むね肉, 油あげ, のり	伊那市産精白米, 上白糖, 三温糖, 白ごま	にんじん, 蓮根, かんぴょう, たけのこ, 干しいたけ, さやいんげん	667 kcal
	かますとかぼちゃの天ぷら		かます, 鶏卵	米ぬか油, 薄力粉	西洋かぼちゃ	26.9 g
	セタじる		かつお節, 真こんぶ, かまぼこ	そうめん	冬かん, にんじん, えのきたけ, オクラ, こねぎ	19.8 g
	かんきつ（河内晩かん）				ぶんたん	2.3 g
8 水	冷やし中華めん	○	鶏むね肉, 鶏もも肉, 鶏卵	中華めん, ごま油, 米ぬか油, 上白糖, 白すりごま	きゅうり, 緑豆もやし	621 kcal
	かりかり油あげのサラダ		油あげ	白ごま, 三温糖, 米ぬか油, ごま油	小松菜, にんじん, キャベツ	28.2 g
	ぶどう（デラウェア）				デラウェア	26.5 g
						3.0 g
9 木	凍り豆腐のそばろどん	○	凍り豆腐, 鶏ひき肉	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 上白糖, 白ごま	しょうが, にんじん, 根深ねぎ, さやいんげん	606 kcal
	とり肉ととうふだんごの スープ		鶏もも肉, 鶏むね肉, 絹ごし豆腐	米ぬか油, 白玉粉, ごま油	にんにく, 干しいたけ, にんじん, えのきたけ, 緑豆もやし, キャベツ, チンゲン菜	26.2 g
	東京都産ゆで枝豆				枝豆	20.0 g
						2.0 g
10 金	給食室で作る 手作りツナコーンパン	○	きはだまぐろ 油漬, チーズ	強力粉, 薄力粉, 三温糖, オリーブ油, 有塩バター, マヨネーズ(全卵型)	とうもろこし, 玉ねぎ	649 kcal
	ポトフ		ベーコン, 豚かた肉, 豚もも肉, ウィンナー	米ぬか油, じゃがいも	セロリ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	28.2 g
	伊那市産ブルーベリー添え フルーツヨーグルト		ヨーグルト		りんご, うんしゅうみかん缶詰, 伊那市産ブルーベリー	30.2 g
						2.1 g
13 月	東京都産むろあじとさばの ドライカレー	○	むろあじ, まさば, ひよこ豆, 大豆	伊那市産精白米, 押麦, 米ぬか油, 有塩バター, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ, にんじん, ごぼう, トマト	661 kcal
	ポテトサラダ		鶏卵	じゃがいも, 上白糖, マヨネーズ(全卵型), 米ぬか油	にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	25.9 g
	東京都産ゆでとうもろこし				とうもろこし	20.6 g
						2.0 g
14 火	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		620 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏ひき肉, 芽ひじき, 鶏卵	米ぬか油, 上白糖	にんにく, にんじん	27.4 g
	かぼちゃと小松菜の みそしる		真こんぶ, かつお節, かたくちいわし節, 油あげ, 伊那市産みそ, 赤色辛みそ		えのきたけ, 西洋かぼちゃ, 根深ねぎ	21.9 g
	五目きんぴらいため		さつまあげ	米ぬか油, つきこんにゃく, 上白糖, 白ごま	ごぼう, 蓮根, にんじん	2.4 g
15 水	さめフライバーガー	○	もうかさめ, 鶏卵	国産小麦 丸パン, 米ぬか油, 薄力粉, パン粉	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	590 kcal
	じゃがいもとコーンのスープ		ベーコン	米ぬか油, じゃがいも	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, 小松菜, パセリ, とうもろこし	25.8 g
	キャベツとチンゲン菜の スパイスサラダ			米ぬか油, 上白糖	キャベツ, チンゲン菜, にんじん, 玉ねぎ	26.1 g
						2.6 g

◎栄養価表示は中学年相当を記載しています。

全国学校給食甲子園優勝こんだて

令和7年度開催の第20回大会で新宿区立西戸山小学校が決勝戦優勝、食育授業コンテスト最優秀賞、調理員特別賞の三冠を達成しました伊那市や東京都内の農作物を活かしたすてきなこんだてなので、西新宿小でも味わってもらおうとレシピをもらいました。7月3日（金）の給食です。お楽しみに！

日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの	
16 木	五目冷やしうどん	○	真ごんぶ、かつお節、さば節、鶏もも肉、油あげ、うずら卵	細うどん、上白糖	きゅうり、緑豆もやし、干しいたけ、にんじん、みょうが	583 kcal
	伊那市産アスパラガスの かきあげ		しらす干し、焼き竹輪、鶏卵	米ぬか油、さつまいも、薄力粉、米粉	玉ねぎ、グリーンアスパラガス、とうもろこし、しそ葉	25.3 g
	かんきつ (バレンシアオレンジ)					20.5 g
						2.4 g
17 金	ご飯	○		七分つき米		648 kcal
	牛肉入りコロッケ		豚ひき肉、牛ひき肉、おから、鶏卵	米ぬか油、じゃがいも、薄力粉、パン粉	にんじん、玉ねぎ	21.7 g
	冬がんと小松菜のみそしる		真ごんぶ、かつお節、さば節、油あげ、伊那市産みそ、赤色辛みそ		冬がん、えのきたけ、小松菜、根深ねぎ	21.1 g
	のりサラダ		のり	上白糖、ごま油	にんじん、緑豆もやし、きゅうり、キャベツ	2.3 g
	冷凍みかん				温州みかん	

◎学校行事や社会情勢等により、予定献立は変更されることがあります。

給食だより

7月

給食目標

暑さに負けない
食事をしよう

梅雨の季節に入り、雨の日も続きましたが、プール開きもあった6月から一段と暑さが増してくる7月になりそうです。

暑い季節も元気に過ごすには朝・昼・夕の食事をしっかり食べ、夜は早く休んで、体に疲れを残さないようにしましょう。

☆給食の予定献立表と写真は西新宿小学校のHPでも公開されています。

←←←



新宿区の学校給食について

■給食費（一食単価）

1～2年生 335円

3～4年生 357円

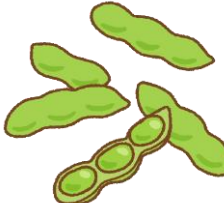
5～6年生 380円

給食費は無償化されており、保護者のみなさまの負担はありません。

牛乳代は67円68銭です。このうち、国からの補助金額は6銭です。

■友好提携都市は長野県伊那市です。

伊那市産の農作物等食材を積極的に給食に活用しています。

新宿区の学校給食の特徴

- 給食は学校の給食室で作る自校方式です。
- 手作りを基本としています。だしやカレーのルー、コロッケなども手作りで。
- 衛生的に安全な給食を提供します。
- 週5回の給食のうち、ご飯を中心に、パンやめんを取り入れたこんだてを立てています。
- 野菜・果物・肉などは、原則として国産を使用し、地産地消として東京都産を取り入れるようにしています。
- 週の半分以上は、米には麦を入れて炊き、ビタミンB1や食物繊維がとれるようにしています。
- 食器は高強度磁器食器を使っています。区の花のつつじの柄です。



てをあらおう



<長野県伊那市産食材>

米、りんごジュース、とうもろこし、ブルーベリー、みそ

<東京都産食材>

小松菜、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、ねぎ、枝豆、じゃがいも、さやいんげん、とうもろこし、チンゲン菜、しいたけ、内藤とうがらし、さば、キメジ

地産地消



さやむき・皮むき体験

9日（木）に2年生、13日（月）に1年生がそれぞれ給食のお手伝いをしてくれることになりました。

今が旬の食材「枝豆」と「とうもろこし」です。

2年生は「枝豆」を枝から切り離します。

1年生は「とうもろこし」の皮をむいてひげを取ります。

どちらも東京都産で、枝豆は三鷹市、とうもろこしはあきる野市で育ったものが納品される予定です。

三鷹市の生産者は富澤剛さんで、毎年、2年生の夏野菜の苗の納品のときにもお世話になっています。

衛生管理

給食当番のときもそうでないときも、毎日の手洗いはとても大切です。

外から帰った後、トイレの後、食事の前はせっけんできれいに手を洗う習慣を続けましょう。

学校で手を洗った後、洋服で拭いたり、なんとなく髪の毛を触って終わりにしている人はいませんか？

毎日きれいなハンカチを持ってきて洗った手を拭きましょう。

給食当番はクラスみんなの給食を準備します。

髪の毛が長い人は結んで前に落ちてこないように気をつけましょう。

また、週末には忘れずに白衣を持ち帰り、洗濯、アイロンをかけた清潔な白衣を次の人に渡せるようにしましょう。

トミザワファーム