

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 火	和風チキンカレーライス	○	鶏もも肉,鶏むね肉,レンズ豆	七分つき米,押麦,米ぬか油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん	652 kcal
	わかめサラダ		わかめ	白ごま,上白糖,ごま油	きゅうり,キャベツ,小松菜	21.4 g
	フルーツサイダーゼリー		粉寒天	上白糖	黄桃缶詰,パイナップル缶詰	20.5 g
						2.4 g
2 水	ご飯	○		伊那市産精白米		597 kcal
	ほっけの干物		ほっけ			29.6 g
	ひじきの五目煮		八丈島さつまあげ,芽ひじき,大豆	米ぬか油,つきこんにゃく,上白糖	ごぼう,にんじん,蓮根	17.3 g
	すいとん		かつお節,鶏もも肉,油あげ	小麦粉	にんじん,大根,干ししいたけ,白菜,小松菜,根深ねぎ	2.6 g
3 木	雑穀ご飯	○		伊那市産精白米,もち米,あわ,黒米,赤米,きび,黒ごま		586 kcal
	凍りどうふ入り肉じゃが煮		豚かた肉,豚もも肉,かつお節,真こんぶ,凍りどうふ	米ぬか油,つきこんにゃく,じゃがいも,三温糖	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	24.9 g
	野菜の梅かつお和え		粉かつお	上白糖,米ぬか油,白ごま	キャベツ,緑豆もやし,小松菜,ねり梅	18.0 g
	プルーン (ローブドサーゼン)				プルーン	1.6 g
4 金	はちみつレモントースト	○		国内産小麦粉食パン,有塩バター,はちみつ,上白糖	レモン	599 kcal
	チリコンカン		ベーコン,豚ひき肉,大豆,金時豆,大手亡豆	米ぬか油,じゃがいも	セロリ,玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト,マッシュルーム,パセリ	23.4 g
	パリパリサラダ			米ぬか油,ワンタンの皮,上白糖	小松菜,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	26.7 g
						2.5 g
7 月	赤しそご飯	○		七分つき米,押麦,白ごま		588 kcal
	とり肉の香味焼き		鶏もも肉,淡色辛みそ	米ぬか油,白すりごま	にんにく,しょうが,根深ねぎ	25.6 g
	野菜のごまず和え			上白糖,白すりごま	キャベツ,緑豆もやし,にんじん	21.7 g
	けんちん汁		かつお節,生あげ	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,大根,干ししいたけ,小松菜	2.3 g
8 火	ツナと夏野菜のトマトスパゲッティ	○	ベーコン,ツナ油漬	米ぬか油,スパゲッティ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,トマト,なす,ズッキーニ	622 kcal
	バジルドレッシングサラダ			じゃがいも,上白糖,米ぬか油	小松菜,キャベツ,玉ねぎ,りんご,バジル	24.9 g
	伊那市産梨 (幸水)				なし (幸水)	25.1 g
						2.2 g
9 水	菊花ずし	○	真こんぶ,鶏むね肉	伊那市産精白米,上白糖	蓮根,にんじん,かんぴょう,干ししいたけ,菊のり,さやいんげん	604 kcal
	竹輪とさつまいもの天ぷら		焼き竹輪,青のり,鶏卵	米ぬか油,白ごま,さつまいも,小麦粉		23.5 g
	冬瓜 (とうがん) のすましじる		かつお節,ちらしかまぼこ		えのきたけ,冬がん,根深ねぎ,小松菜	17.2 g
						2.3 g
10 木	ご飯	○		伊那市産精白米		612 kcal
	さばの塩こうじ焼き		さば,伊那市産みそ			28.1 g
	五目きんぴらいため		八丈島さつまあげ	米ぬか油,つきこんにゃく,上白糖	ごぼう,蓮根,にんじん,さやいんげん	20.3 g
	かぼちゃのみそしる		かつお節,赤色辛みそ,伊那市産みそ,油あげ		玉ねぎ,西洋かぼちゃ,根深ねぎ,小松菜	2.2 g
11 金	パンパン	○		パンパン		602 kcal
	2種のポテトグラタン		豚ひき肉,大豆,チーズ	米ぬか油,じゃがいも,さつまいも	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト,パセリ	24.3 g
	コールスローサラダ			米ぬか油,上白糖	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,りんご	22.8 g
						1.9 g
14 月	ご飯	○		伊那市産精白米		593 kcal
	ひじきふりかけ		芽ひじき,粉かつお	上白糖		23.5 g
	車ふと野菜のうま煮		鶏もも肉,鶏むね肉,かつお節	米ぬか油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖,焼きふ	ごぼう,にんじん,さやいんげん	14.9 g
	みそドレサラダ		伊那市産みそ	上白糖,白すりごま,米ぬか油,ごま油	大根,キャベツ,小松菜,にんじん	1.9 g

◎栄養価表示は中学年相当を記載しています。

給食だより

9月

給食目標
食後は休養を
とろう

みなさん、今年も楽しい夏休みを送ることができたでしょうか。
学校が休みの期間は起きる時間や寝る時間、食事など生活が変化した人もいるのではないのでしょうか。
毎日の規則正しい生活は健康に生活するうえで欠かせません。
二学期も給食をしっかりと食べて規則正しい生活を送り、元気に過ごしましょう。

食事の後はおなかの中は食べ物を消化吸収するために活発に動いています。
しっかりと休むことも大切です。

＜長野県伊那市産作物＞
米、小松菜、幸水、二十世紀梨、きゅうり、ズッキーニ、みそ

＜東京都産作物＞
小松菜、なす、かぼちゃ、ねぎ

☆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。
←←←

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	
15 火	ジャージャーめん	○	豚ひき肉,豚レバー,大豆,赤色辛みそ,ハ丁みそ	米ぬか油,中華めん,ごま油,上白糖,じゃがいもでんぷん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,根深ねぎ,にんじん,干しいたけ	634 kcal
	じゃがいもの中華風ごま和え		ボンレスハム	じゃがいも,ごま油,米ぬか油,三温糖,白ごま	にんじん,緑豆もやし,きゅうり	26.1 g
	フルーツ牛乳かん		粉寒天,調理用牛乳,豆乳	上白糖	りんご,黄桃缶詰,うんしゅうみかん缶詰	21.9 g
						2.3 g
16 水	ご飯	○		伊那市産精白米		605 kcal
	千草焼き		鶏ひき肉,芽ひじき,鶏卵	米ぬか油,上白糖	たけのこ,ほうれん草	28.4 g
	野菜のお浸し				にんじん,えのきたけ,小松菜,キャベツ	19.9 g
	とんじる		かつお節,豚かた肉,木綿豆腐,赤色辛みそ,伊那市産みそ	米ぬか油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,大根,根深ねぎ	2.2 g
17 木	えび豆乳クリームライス	○	鶏むね肉,えび,豆乳	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,小麦粉,じゃがいもでんぷん	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,赤パプリカ,パセリ	581 kcal
	キャロットソースサラダ			上白糖,米ぬか油	小松菜,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,にんじん	22.0 g
	伊那市産りんご（すわっこ）				りんご（すわっこ）	17.5 g
						1.8 g
18 金	セルフフィッシュサンド	○	ホキ	胚芽パン,米ぬか油,小麦粉,パン粉		576 kcal
	キャベツサラダ			上白糖,米ぬか油	小松菜,キャベツ,緑豆もやし	29.0 g
	ABCスープ		鶏もも肉,鶏むね肉,ベーコン	米ぬか油,ABCマカロニ	にんにく,にんじん,玉ねぎ	23.3 g
						2.9 g
24 木	わかめうどん	○	かつお節,豚かた肉,豚もも肉,油あげ,わかめ	うどん,米ぬか油,上白糖	干しいたけ,にんじん,大根,根深ねぎ	614 kcal
	和風おろしサラダ			上白糖,米ぬか油	キャベツ,緑豆もやし,小松菜,にんじん,大根,しょうが	26.2 g
	きな粉おはぎ		黄な粉	もち米,伊那市産精白米,上白糖		16.9 g
						2.3 g
25 金	五目ご飯	○	鶏もも肉,鶏むね肉,大豆,油あげ	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,上白糖	干しいたけ,にんじん,グリーンピース	584 kcal
	焼きからふとししゃも		からふとししゃも			27.6 g
	野菜の赤しそ和え				にんじん,キャベツ,緑豆もやし,ゆかり	19.5 g
	いものこじる		豚かた肉,かつお節	米ぬか油,こんにゃく,さといも	ごぼう,大根,根深ねぎ	2.7 g
26 土	マーボー豆腐どん	○	豚ひき肉,ぶたレバー,赤色辛みそ,押し豆腐	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,三温糖,じゃがいもでんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,根深ねぎ,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,にら	613 kcal
	かみかみ中華風サラダ			白ごま,上白糖,ごま油	切干し大根,緑豆もやし,にんじん,きゅうり,とうもろこし,しょうが	24.8 g
	伊那市産梨（二十世紀）				なし（二十世紀）	19.8 g
						2.3 g
29 火	ジャンバラヤ	○	鶏もも肉,鶏むね肉,ウィンナー	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油	トマトジュース,にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム,にんじん,トマト,赤パプリカ,黄パプリカ	640 kcal
	パンプキンサラダ			米ぬか油,はちみつ	キャベツ,きゅうり,西洋かぼちゃ	25.4 g
	クラムチャウダー		ベーコン,調理用牛乳,豆乳,大手亡豆,あざり,生クリーム	米ぬか油,じゃがいも,有塩バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,パセリ	23.4 g
						2.5 g
30 火	中華どん	○	豚かた肉,豚もも肉,なると,いか	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,白菜,チンゲン菜	583 kcal
	サクサク磯大豆		大豆,凍り豆腐,しらす干し,青のり	米ぬか油,でんぷん		26.3 g
	2色のぶどう（巨峰・シナノスマイル）				ぶどう(巨峰,シナノスマイル)	18.4 g
						1.9 g

◎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。

給食食材

給食では、季節に合わせて、東京都内で育った農作物や水産物、友好提携都市である長野県伊那市で育った農作物を積極的に取り入れています。

今年は、とても暑かった7月、雨の日も多かった8月が過ぎ、まだまだ残暑が続いています。

小金井市の畑では、7月に種を蒔いた小松菜の芽が、猛暑で枯れてしまったという話も生産者の方から伺いました。

農業の技術は発展していますが、お天気などの自然条件によって生育状況は大きく左右されます。

生産者の方々はそのような環境の中で工夫を重ねながら農水産物を育て、収穫されています。

給食を食べるときにも思い出してみてください。

給食室の夏休み

今年の4月からの給食は、新しくできた給食室で作られています。

昨年度までは歴史ある校舎の給食室で調理を行っていましたが、今年度は最新の設備を取り入れた新築の給食室に引越しをしました。

毎日おいしい給食を作ってくれていた調理員さんたちは、二学期から無事に給食を始められるように準備をしていていました。

給食室の中をすみずみまで掃除したり、機械の点検をしたり、お皿やトレイを磨いたりする仕事があります。

また、学校ではない他の場所の応援に行った日もあったそうです。

二学期からもチームワーク良くおいしい給食を作っていきます。楽しみにしていてくださいね。

今月 一日当たりの 平均	604 kcal 20.5 g 20.3 g 2.3 g
8～9歳 1人1回あたりの 学校給食摂取基準 (文部科学省告示第六十四号)	650 kcal 13～20 % 20～30 % 2.0 g

