



こんだてひょう (前半)

School lunch Letter (1st half)

水無月：水の月で、田に水を引く月の意と言われる。



※ 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	
3月	ご飯	○		七分つき米		617 kcal
	肉どうふ		豚かた肉,真こんぶ,かつお節,焼きどうふ	米ぬか油,三温糖	にんじん,玉ねぎ,根深ねぎ,さやいんげん	28.0 g
	ほうれん草とかまぼこの ごま和え		かまぼこ	白すりごま,白ごま,上白糖	ほうれん草,にんじん,緑豆もやし	18.8 g
	水ようかん		糸寒天,あずき あん こし生あん	三温糖		1.8 g
4火	胚芽パン (結び)	○		胚芽パン		592 kcal
	かぼちゃのシチュー		牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉,レンズ豆, 白いんげん豆,脱脂粉乳,生クリーム,チーズ	米ぬか油,有塩バター,薄力粉	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ, かぼちゃ,ブロッコリー,パセリ	25.8 g
	かぶとキャベツのサラダ			米ぬか油,上白糖	かぶ(葉付き),にんじん,キャベツ,とうもろこし, にんにく,玉ねぎ,りんご	24.3 g
	ミニトマト				ミニトマト	2.4 g
5水	五目あんかけ焼きそば	○	豚かた肉,鶏もも肉,いたやがい,かまぼこ	米ぬか油,おし中華めん,じゃがいもでん粉, ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん, たけのこ,根深ねぎ,玉ねぎ,キャベツ, チンゲン菜,にら	574 kcal
	のりしおポテト		大豆,青のり	米ぬか油,じゃがいもでん粉,じゃがいも		23.9 g
	かんきつ (河内晩かん)				河内晩かん	21.0 g
						2.3 g
6木	ふきご飯	○	鶏もも肉,鶏むね肉,油あげ	精白米,もち米,米ぬか油,三温糖	しょうが,にんじん,ふき	584 kcal
	にぎすのからあげ		にぎす	米ぬか油,じゃがいもでん粉,薄力粉		25.4 g
	小松菜とじゃがいもの みそしる		真こんぶ,かつお節,さば節,油あげ,赤色辛みそ	じゃがいも	えのきたけ,玉ねぎ,小松菜,根深ねぎ	21.0 g
	こんにゃくのピリ辛いため			ごま油,こんにゃく,こんにゃく,上白糖,白ごま		2.6 g
7金	伊那華の米のご飯	セ レ ク ト 乳 飲 料		精白米		616 kcal
	とり肉の照り焼き		鶏もも肉		玉ねぎ,しょうが,にんにく,マーマレード	27.5 g
	お祝いすまし汁		かつお節,真こんぶ,絹ごしどうふ,なると		えのきたけ,かぶ(葉付き),にんじん,根深ねぎ	21.1 g
	じゃがいも入り みそドレサラダ		しらす干し,淡色辛みそ	じゃがいも,米ぬか油,上白糖	キャベツ,きゅうり,緑豆もやし	2.0 g
	冷凍パイナップル				パイナップル	
10月	麦ご飯	○		七分つき米,押麦		586 kcal
	いわしの梅煮		まいわし,真こんぶ	三温糖	梅干し	28.5 g
	小松菜とにんじんの ごまびたし		油あげ	三温糖,白すりごま	にんじん,キャベツ,小松菜	17.5 g
	大根とわかめのみそしる		真こんぶ,かつお節,さば節,わかめ,木綿どうふ, 赤色辛みそ		えのきたけ,大根,根深ねぎ	2.7 g
	びわ				びわ	
11火	東京都産夏野菜の スパゲッティ レモたまドレッシング サラダ	○	豚かた肉,パルメザンチーズ	米ぬか油,スパゲッティ,オリーブ油,上白糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト,なす, ズッキーニ,青ピーマン,パセリ	639 kcal
	キャロットケーキ			上白糖,米ぬか油	にんじん,緑豆もやし,きゅうり,キャベツ, とうもろこし,レモン,玉ねぎ	22.0 g
			鶏卵,牛乳	薄力粉,米ぬか油,有塩バター,三温糖,粉砂糖	にんじん,みかんジュース	22.8 g
						2.1 g
12水	ご飯	○		七分つき米		630 kcal
	酢どり		鶏もも肉,鶏むね肉	じゃがいもでん粉,じゃがいも,米ぬか油,上白糖	しょうが,青ピーマン,干しいたけ,たけのこ, にんじん,玉ねぎ	22.9 g
	大根とじゃこのサラダ		しらす干し	白ごま,上白糖,ごま油	にんじん,大根,緑豆もやし,にら	18.1 g
	パイナップル (ティード)				パイナップル	2.0 g
13木	パンブキンパン	○		パンブキンパン		594 kcal
	ナガメバルの 粒マスタードソース焼き		ナガメバル	はちみつ,マヨネーズ	にんにく	28.2 g
	かぶとコーンの クリームスープ		牛乳,ベーコン,鶏もも肉,脱脂粉乳	米ぬか油,有塩バター,薄力粉,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,かぶ(葉付き), とうもろこし,とうもろこし,パセリ	25.7 g
	ミックスベジタブルソテー			米ぬか油,有塩バター,じゃがいも	にんじん,とうもろこし,ブロッコリー, カリフラワー	2.7 g
14金	麦ご飯	○		精白米,押麦		639 kcal
	生あげの中華うま煮		生あげ,豚かた肉,いか	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,干しいたけ,たけのこ,にんじん, 玉ねぎ,根深ねぎ,チンゲン菜,さやえんどう	26.9 g
	もやしサラダ			上白糖,米ぬか油,ごま油,白ごま	緑豆もやし,にんじん,小松菜	22.5 g
	かんきつ (甘夏みかん)				夏みかん	2.2 g
15土	ぶたキムチどん	○	豚かた肉,豚ばら肉	七分つき米,押麦,米ぬか油,ごま油,上白糖, じゃがいもでん粉,白ごま	にんにく,しょうが,根深ねぎ,玉ねぎ,にんじん, 白菜キムチ,白菜,緑豆もやし,大豆もやし,にら	610 kcal
	カリカリ豆のサラダ		大豆	じゃがいもでん粉,米ぬか油,上白糖,ごま油	にんじん,きゅうり,小松菜,キャベツ,にんにく, 玉ねぎ	22.4 g
	赤肉メロン				メロン	21.3 g
						1.6 g

◎栄養価表示は中学年相当を記載しています。



日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー
			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	たんばく質 脂質 食塩相当量
18 火	パエリア	○	鶏もも肉,やりいか,帆立貝,えび	米ぬか油,有塩バター,精白米,押麦	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,青ピーマン	590 kcal
	スペインオムレツ		ベーコン,鶏卵	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ	25.5 g
	オニオンスープ		ベーコン	米ぬか油	玉ねぎ,にんにく,セロリ,マッシュルーム,パセリ	21.8 g
						2.5 g
19 水	焼きうどん	○	豚かた肉,豚もも肉,えび,粉かつお	うどん,米ぬか油,三温糖	しょうが,にんにく,にんじん,干しいたけ,玉ねぎ,チンゲン菜,キャベツ,にら	623 kcal
	いかとポテトの レモンしょうゆかけ		いか	じゃがいもでん粉,じゃがいも,米ぬか油,上白糖	レモン	29.4 g
	東京都産ゆでとうもろこし				とうもろこし	20.1 g
						2.5 g
20 木	こぎつねご飯	○	鶏ひき肉,油あげ	精白米,もち米,押麦,米ぬか油,上白糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,とうもろこし	615 kcal
	アスパラガス的一本フライ		鶏卵	薄力粉,パン粉,米ぬか油	グリーンアスパラガス	25.7 g
	みそけんちん汁		鶏もも肉,さば節,かたくちいわし節,真ごんぶ,木綿どうふ,みそ,赤色辛みそ	米ぬか油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,大根(葉付き),根深ねぎ	21.8 g
	ミニトマト				ミニトマト	2.2 g
21 金	ハヤシライス	○	豚かた肉,牛もも,生クリーム	米,押麦,米ぬか油,有塩バター,薄力粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ	631 kcal
	ビーンズサラダ		ひよこ豆,レンズ豆,大豆	じゃがいも,上白糖,米ぬか油	にんじん,キャベツ,玉ねぎ,りんご	20.4 g
	さくらんぼ(佐藤錦)				さくらんぼ	21.3 g
						2.0 g
24 月	ピザトースト	○	ベーコン,チーズ	食パン,米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,青ピーマン	571 kcal
	卵とキャベツのスープ		鶏もも肉,鶏むね肉,鶏卵,パルメザンチーズ	米ぬか油,パン粉	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	25.3 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	米ぬか油,有塩バター,じゃがいも	玉ねぎ,パセリ	25.8 g
	かんきつ (パレンシアオレンジ)					2.6 g
25 火	東京都産夏野菜の カレーライス	○	鶏もも肉,鶏むね肉,ひよこ豆,ヨーグルト,チーズ	精白米,押麦,有塩バター,米ぬか油,薄力粉,上白糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,コリアンダー,玉ねぎ,にんじん,トマト,ズッキーニ,なす,青ピーマン,さやいんげん	669 kcal
	わかめとじゃこのサラダ		わかめ,しらす干し	白ごま,上白糖,ごま油	にんじん,小松菜,緑豆もやし,キャベツ	21.9 g
	小玉すいか				小玉すいか	22.4 g
						2.2 g
26 水	とうもろこしご飯	○		精白米,押麦	とうもろこし	604 kcal
	いかのチリソースかけ		いか	米ぬか油,じゃがいもでん粉,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,根深ねぎ	25.7 g
	ビーフンスープ		豚もも肉,豚かた肉,絹ごしどうふ	米ぬか油,ビーフン	にんにく,キャベツ,にんじん,緑豆もやし,あらげきくらげ,コリアンダー	20.4 g
	トマトときゅうりのサラダ			米ぬか油,ごま油,上白糖,白ごま	トマト,きゅうり	2.5 g
27 木	麦ご飯	○		米,押麦		604 kcal
	生あげのそばろあんかけ		鶏ひき肉,生あげ	米ぬか油,上白糖,じゃがいもでん粉,三温糖	にんにく,しょうが	25.3 g
	なめこ汁		真ごんぶ,かつお節,木綿どうふ,わかめ,ハツみそ,赤色辛みそ		なめこ,大根,根みつば	21.9 g
	小松菜入り春雨サラダ			緑豆春雨,上白糖,米ぬか油,白ごま	小松菜,緑豆もやし,にんじん	2.3 g
28 金	ジャージャーめん	○	豚ひき肉,赤色辛みそ	米ぬか油,むし中華めん,上白糖,じゃがいもでん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,根深ねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ	612 kcal
	大根と水菜のサラダ		わかめ,しらす干し,油あげ	白ごま,上白糖,ごま油	にんじん,大根,水菜	23.8 g
	水無月(みなづき)		小豆	薄力粉,上新粉,上白糖,三温糖		19.5 g
						2.7 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。

給食だより

6月

給食目標

衛生に気を付けて

食事をしよう



☆気温も湿度も高くなる時期です。
給食前、トイレの後、外遊びの後は手を洗います。きれいなハンカチは毎日持って来ましょう！
☆今月は東京都で育った地産の野菜と、友好提携都市である長野県伊那市で育った作物がたくさん使われています。
☆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。
←←←

<長野県伊那市産作物>

米、もち米、ぶなしめじ、アスパラガス、ブロッコリー、えのきたけ、小松菜、なめこ、ふき、みそ



<東京都産作物>

小松菜、にんにく、たまねぎ、とうもろこし、カリフラワー、キャベツ、かぶ(葉付き)、大根(葉付き)、きゅうり、トマト、ズッキーニ、じゃがいも、なす、ピーマン、ねぎ、牛乳



学校給食に使われている牛乳は、酪農が産業として安定して持続すること、児童生徒の体位向上のために生産を管理されています。
飲用牛乳については、毎年国からの補助金が出されており、令和6年度は1本(200mL)あたり6銭となりました。

