



こんだてひょう (前半)

School lunch Letter (1st half)

葉月：木々の葉落ち月（はおちづき）。

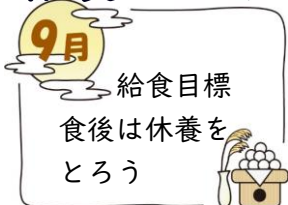
※ 日本食品標準成分表2020年版（八訂）の改訂により、エネルギーの計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量が低く算出されています。

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	
27 火	チキンカレーライス	○	鶏むね肉, 鶏もも肉, レンズ豆, ヨーグルト, チーズ	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 有塩バター, 薄力粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト, ぶなしめじ, 西洋かぼちゃ, なす	673 kcal
	わかめサラダ		わかめ	上白糖, ごま油	きゅうり, キャベツ, 小松菜	22.7 g
	レモンスカッシュゼリー		粉寒天	上白糖	レモン (果汁)	20.9 g
						1.9 g
28 水	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		584 kcal
	からふとますの ねぎソースかけ		からふとます	米ぬか油, 上白糖, 白すりごま	しょうが, にんにく, 根深ねぎ	29.2 g
	野菜のごま酢あえ			上白糖, 白すりごま	キャベツ, 緑豆もやし, にんじん	16.8 g
	豚じる		真ごんぶ, かたくちいわし節, 豚かた肉, 淡色辛みそ, 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, 玉ねぎ, 根深ねぎ	2.2 g
29 木	麦ごはん	○		七分つき米, 押麦		622 kcal
	家常豆腐		豚かた肉, 生あげ, 赤色辛みそ	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, たけのこ, 干しいたけ, キャベツ, 青ピーマン	25.5 g
	春雨サラダ			緑豆春雨, 上白糖, ごま油, 白ごま	きゅうり, 緑豆もやし, にんじん, しょうが	22.0 g
						2.1 g
30 金	ツナと夏野菜の トマトスパゲティ	○	ベーコン, きはだまぐろ, レンズ豆	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	569 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 (生)	25.5 g
	すいか				すいか	17.8 g
						2.1 g
2 月	ご飯	○		精白米		624 kcal
	ほっけの一夜干し		ほっけ			30.1 g
	ひじきの五目煮		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, さやいんげん	17.4 g
	すいとん		真ごんぶ, かつお節, 鶏もも肉, 油あげ	薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, 大根, 干しいたけ, 白菜, 小松菜, 根深ねぎ	2.6 g
3 火	中華丼	○	豚かた肉, なると, うずら卵, いか	精白米, 押麦, 米ぬか油, じゃがいもでん粉, ごま油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 白菜, 根深ねぎ, チンゲン菜	605 kcal
	サクサク磯大豆		大豆, 凍りどうふ, しらす干し, 青のり	米ぬか油, じゃがいもでん粉		25.7 g
	秋の果物2種盛 (りんご・梨)				りんご, なし	18.7 g
						2.1 g
4 水	パインパン	○		パインパン		598 kcal
	3種の豆入り ミートグラタン		豚ひき肉, 大豆, ひよこ豆, レンズ豆, チーズ	米ぬか油, じゃがいも, パン粉 (乾)	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, マッシュルーム, トマト, パセリ	26.3 g
	キャベツとりんごのサラダ			上白糖, 米ぬか油	キャベツ, かぶ (葉つき), にんじん, りんご	23.5 g
						2.3 g
5 木	ジャージャーめん	○	豚ひき肉, ぶたレバー, 大豆, 赤色辛みそ, ハ丁みそ	むし中華めん, ごま油, 米ぬか油, 上白糖, じゃがいもでん粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, 根深ねぎ	613 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	26.0 g
	フルーツ牛乳かん		粉寒天, 牛乳, 豆乳	上白糖	うんしゅうみかん缶詰, 黄桃缶詰, パインアップル缶詰	19.9 g
						2.2 g
6 金	菊花ずし	○	真ごんぶ, 鶏むね肉	精白米, 上白糖	蓮根, にんじん, かんぴょう, 干しいたけ, 菊のり, さやいんげん	599 kcal
	二色天ぷら		きびなご, 鶏卵, 青のり	米ぬか油, 薄力粉, 白ごま, さつまいも		23.0 g
	冬瓜のすましじる		真ごんぶ, かつお節		えのきたけ, 冬がん, 根深ねぎ, 小松菜	17.1 g
	冷凍みかん				温州みかん	2.2 g
7 土	ご飯	○		精白米		599 kcal
	おからひじきふりかけ		おから, 芽ひじき, しらす干し, かつお系削り, 青のり	米ぬか油, 白すりごま, 白ごま, 三温糖		22.4 g
	車ふと野菜のうま煮		鶏もも肉, 鶏むね肉, 真ごんぶ, かつお節	米ぬか油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖, 焼きふ (車ふ)	ごぼう, にんじん, さやいんげん	16.0 g
	みそドレサラダ		みそ	米ぬか油, 上白糖, ごま油	蓮根, 大根, キャベツ, 小松菜, にんじん, 玉ねぎ	1.8 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



猛暑だった去年に匹敵するくらいの暑さになった今年の夏でしたが、まだまだ残暑が続いています。
食材料費は近年の社会情勢等により値上げしていますが、お天気によって出来具合が左右される農作物の生育状況も心配です。
二学期も規則正しい生活を送り、元気に過ごしましょう。



<長野県伊那市産作物>

米、小松菜、白ねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、幸水、二十世紀梨、きゅうり、ズッキーニ、みそ
☆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。
←←←

<東京都産作物>

小松菜、なす、かぼちゃ、ねぎ
9月17日(火)の給食には愛媛県愛南町で育った真鯛が登場します。
19日(木)には5年生が「捕る漁業」と「育てる漁業」について、本物の鯛を見ながら専門の方のお話を聞きます。
五感でじっくり味わいましょう。



9月 こんだてひょう (後半)

School lunch Letter (2nd half)
長月: 夜長月 (よながづき)。

※ 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
			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	脂質 食塩相当量
10 火	ジャンバラヤ	○	鶏もも肉, ウィンナー	七分つき米, 押麦, 米ぬか油	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, マッシュルーム, にんじん, トマト, 黄パプリカ	651 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	25.1 g
	クラムチャウダー		ベーコン, 牛乳, 大手亡豆, あさり, 生クリーム	米ぬか油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, パセリ	24.9 g
						2.8 g
11 水	和風きのこスパゲッティ	○	ベーコン, 豚かた肉, かつお節	スパゲッティ, 米ぬか油, 白すりごま	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめ じ, 干しいたけ, えのきたけ, 青ピーマン	620 kcal
	海藻サラダ		芽ひじき, わかめ	上白糖, ごま油, 白ごま	にんじん, 緑豆もやし, キャベツ	28.0 g
	カスタードプリン		鶏卵, 牛乳	上白糖		23.0 g
						2.2 g
12 木	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		587 kcal
	凍り豆腐入り肉じゃがが煮		豚かた肉, 真こんぶ, かつお節, 凍り豆腐	米ぬか油, つきこんにゃく, じゃがいも, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	23.1 g
	野菜の梅かつおサラダ		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	17.4 g
	梨				なし	1.4 g
13 金	はちみつレモントースト	○		無塩塩パン, 有塩バター, はちみつ, 上白糖	レモン (果汁)	593 kcal
	チリコンカン		ベーコン, 豚ひき肉, 大豆, 金時豆	米ぬか油, じゃがいも	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト, マッシュルーム, パセリ	23.0 g
	バリバリサラダ			米ぬか油, ワンタンの皮, 上白糖	小松菜, キャベツ, きゅうり	26.0 g
						1.8 g
17 火	愛媛県愛南町産鯛の鯛飯	○	まだい, 真こんぶ, のり	精白米, 白ごま		604 kcal
	野菜チップス			米ぬか油, じゃがいも, さつまいも	蓮根, 西洋かぼちゃ	24.7 g
	いもこじる		鶏もも肉, 鶏むね肉, かつお節, 真こんぶ	米ぬか油, こんにゃく, 里いも, 白すりごま	ごぼう, にんじん, 大根, まいたけ, 根深ねぎ, ほうれん草	17.8 g
	黄金のお月団子		絹ごし豆腐	白玉粉, じゃがいもでん粉, 上白糖	西洋かぼちゃ	2.2 g
18 水	エビ豆乳クリームライス	○	鶏むね肉, 鶏もも肉, えび, 豆乳	七分つき米, 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, マッシュルーム, 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, にんにく	21.8 g
	りんご				りんご	18.0 g
						1.7 g
19 木	わかめうどん	○	真こんぶ, かつお節, 豚かた肉, 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, 玉ねぎ, 根深ねぎ	629 kcal
	和風おろしサラダ		しらす干し	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	27.0 g
	黒砂糖蒸しパン		豆乳	薄力粉, 黒砂糖, 米ぬか油	干しぶどう	18.2 g
						2.8 g
20 金	ごまじゃごはん	○	しらす干し, 青のり	精白米, 押麦, 白ごま		632 kcal
	かぼちゃコロッケ		豚ひき肉, おから, 鶏卵	じゃがいも, 米ぬか油, 薄力粉, パン粉	西洋かぼちゃ, 玉ねぎ	23.8 g
	キャベツの赤しそあえ				キャベツ, にんじん, きゅうり, 赤しそふりかけ	21.4 g
	とうふとねぎのみそしる		真こんぶ, かつお節, さば節, 木綿豆腐, 赤色辛みそ, みそ		根深ねぎ, 小松菜	2.6 g
24 火	マーボー豆腐丼	○	豚ひき肉, ぶたレバー, 赤色辛みそ, 押し豆腐	精白米, 押麦, 米ぬか油, 三温糖, ごま油, じゃがいもでん粉	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	628 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	25.2 g
	二色のぶどう				ぶどう	20.6 g
						2.2 g
25 水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		569 kcal
	タンドリーフィッシュ		めかじき, ヨーグルト	三温糖, 米ぬか油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	27.2 g
	じゃがいもと野菜のサラダ			じゃがいも, 上白糖, 米ぬか油	にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	22.6 g
	卵ととうもろこしのスープ		ベーコン, 鶏卵	米ぬか油, じゃがいもでん粉	にんにく, にんじん, セロリ, 玉ねぎ, とうもろこ し, とうもろこし, パセリ	2.9 g
26 木	じゃごご飯	○	しらす干し, 青のり	七分つき米, 押麦, 白ごま		585 kcal
	あんかけ卵焼き		鶏ひき肉, 鶏卵	米ぬか油, 上白糖, じゃがいもでん粉	にんじん, 玉ねぎ, 蓮根	28.1 g
	とんじる		真こんぶ, かつお節, 豚かた肉, 木綿豆腐, 赤色辛みそ, みそ	米ぬか油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, 大根, 玉ねぎ, 小松菜, 根深ねぎ	20.2 g
	梨				なし	2.1 g
27 金	ツナコーンピラフ	○	きはだまぐろ 油漬	七分つき米, 押麦, 有塩バター, 米ぬか油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし	593 kcal
	さつまいもチップスサラダ			米ぬか油, さつまいも, 上白糖	小松菜, キャベツ, 緑豆もやし	20.6 g
	トマトスープ		豚かた肉	米ぬか油	セロリ, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, スッキーニ, トマト, パセリ	23.3 g
						2.4 g
30 月	ご飯	○		精白米		688 kcal
	さばの塩こうじ焼き		まさば, 塩こうじ, みそ			30.1 g
	こかけ		鶏ひき肉	米ぬか油, 上白糖, 薄力粉	なす, にがうり, 西洋かぼちゃ, にんじん, 玉ねぎ	25.9 g
	さつまいものみそしる		真こんぶ, かつお節, たくちいわし節, 赤色辛みそ, みそ, 油あげ	さつまいも	玉ねぎ, 根深ねぎ, 小松菜	2.1 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。