7･8月給食こんだて予定表

令和4年

新宿区立落合第一小学校

※東京都産(とうきょうとさん)の食材(しょくざい)には下線(かせん)を引(ひ)いています。

実施日 日	曜	飲み物	食具	献立名	材料名 血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal / たんぱく質 g
1	金	牛乳	箸	たこごはん たまねぎの かきあげ さわにわん	牛乳 たこ ちくわ 卵 とり肉	米 麦 油 さとう 小麦粉 さつまいも じゃがいも でんぷん	しょうが ごぼう にんじん 万能ねぎ たまねぎ かぼちゃ 干ししいたけ 長ねぎ こまつな	643 23.6
4	月	牛乳	箸	ごはん てづくりふりかけ こうやどうふと やさいのうまに あおなと かんぴょうの あえもの	牛乳 じゃこ 粉かつお とり肉 高野豆腐	米 麦 ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん グリンピース こまつな もやし かんぴょう	604 25.4
5	火	牛乳	スプーン 箸	とりごぼうピラフ とまたまチーズやき やさいスープ すいか	牛乳 とり肉 チーズ 卵	米 バター 油 マヨネーズ じゃがいも	ごぼう マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン コーン たまねぎ トマト セロリ にんにく キャベツ パセリ すいか	574 22.8
6	水	牛乳	スプーン 箸	たなばたちらしずし あまのがわじる フルーツみつまめ	牛乳 塩ざけ 卵 わかめ 寒天	米 麦 さとう 油 そうめん	こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ 干ししいたけ 長ねぎ ナタデココ ミックスドフルーツ	614 25.0
7	木	牛乳	箸	せきはん たいのみぞれあんかけ おかかあえ すましじる	牛乳 ささげ たい かつおけずり節 豆ふ	米 もち米 ごま 油 小麦粉 さとう 小町麸	だいこん にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	582 29.2
8	金	牛乳	箸	ジャージャーめん カルシウムビーンズ ゆでとうもろこし	牛乳 とり肉 大豆 みそ 高野豆腐 じゃこ	中華めん ごま油 油 さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ もやし とうもろこし	629 30..0
11	月	牛乳	箸	ごはん めかじきのねぎしおやき ひじきに なつやさいの あかだしみそしる	牛乳 めかじき ひじき 大豆 油揚げ ぶた肉 豆ふ みそ	米 麦 ごま油 すりごま 油 こんにゃく さとう	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう 干ししいたけ にんじん れんこん たまねぎ かぼちゃ なす みょうが	597 28.9
12	火	牛乳	スプーン 箸	てづくりごまパン ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 いんげんまめ ヨーグルト	強力粉 さとう ごま油 ごま 油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 白桃 りんご みかん ブルーベリー ナタデココ	568 22.7
13	水	牛乳	箸	おきなわそば マーミナチャンプルー サーターアンダギー	牛乳 かまぼこ ぶた肉 豆ふ 卵 粉かつお	沖縄そば 油 さとう ごま油 黒砂糖 小麦粉	長ねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ 万能ねぎ しょうが もやし	555 28.6
14	木	牛乳	スプーン 箸	なつやさいの カレーライス バジルドレッシングサラダ れいとうパイン	牛乳 ぶた肉	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご トマト かぼちゃ ズッキーニ なす もやし きゅうり キャベツ バジル 冷凍パイン	627 18.0
15	金	牛乳	スプーン 箸	ごはん ししゃものなんばんづけ はるさめサラダ わかめスープ	牛乳 ししゃも とり肉 豆ふ わかめ	米 麦 でんぷん 小麦粉 さとう はるさめ ごま油 油	長ねぎ きゅうり にんじん もやし しょうが たまねぎ こまつな	633 24.7
19	火	牛乳	スプーン 箸	きなこあげパン かぼちゃサラダ レンズまめのスープ	牛乳 きな粉 豆乳 レンズまめ ぶた肉	油 コッペパン さとう じゃがいも マヨネーズ ごま	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ	574 21.9

夏休み

8.26	金	牛乳	箸	のざわなの おちゃづけ にくじゃがに なし	牛乳 とり肉 じゃこ ぶた肉	米 麦 ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう	のざわな漬 万能ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース なし	572 30.1
29	月	牛乳	スプーン 箸	チキンライス かぼちゃとじゃがいものチーズやき やさいスープ	牛乳 とり肉 チーズ いんげんまめ	米 麦 油 バター じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース かぼちゃ セロリ にんにく キャベツ こまつな	575 22.2
30	火	牛乳	スプーン 箸	なすいりマーボーどうふどん バンサンスー しらたまスープ	牛乳 ぶた肉 レバー 大豆 みそ 豆ふ ハム とり肉	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ しらたま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干ししいたけ なす 長ねぎ キャベツ もやし たまねぎ にら	663 27.9
31	水	牛乳	スプーン 箸	やさいたっぷりバンバンジーめん やさいチップス おひさまゼリー	牛乳 とり肉 わかめ 寒天	中華めん ごま油 ねりごま さとう ごま 油 じゃがいも	もやし キャベツ 長ねぎ しょうが にんじん にがうり かぼちゃ オレンジジュース	597 24.9

7･8月分 一日あたりの平均	600 25.4
3･4学年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、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

【給食費の返金について】

令和4年度から新宿区の返金基準が変更になりました。2～6年生は4月22日、1年生は5月27日にお知らせした通り、**返金は保護者の申し出があり、長期間欠席（休業日、給食未実施日を除く連続した5日以上）の場合のみ**となります。長期で欠席することが確定し、返金を希望される場合はその旨を保護者の皆様から学級担任にお伝えいただきますようお願いいたします。

●新宿区からのお知らせ●

食材料費の高騰に対応するため、令和4年7月から令和5年3月までの間、公費により給食費への補助を実施します。
（1食あたり低学年：40円、中学年：42円、高学年：44円）