

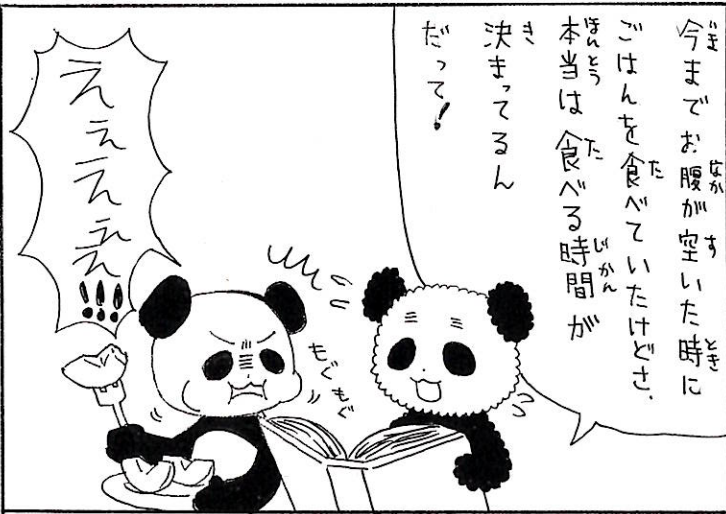
2023年8・9月

新宿区立落合第三小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1食分 kcal 目安
8/28月	チキンカレー きやべつ中華漬 梨	○	牛乳、鶏肉	精白米、米粒麦、油、 じゃがいも、小麦粉、 さとう、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、 人参、キャベツ、なし	赤ワイン、鶏ガラ、塩、カレー粉、 ウスターソース、ペイリーフ、 ケチャップ、醤油、ラー油	623 19.1
8/29火	ガーリックピラフ バジルドレッシングサラダ かぼちゃポタージュ	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳	精白米、米粒麦、油、バター、 さとう、小麦粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン、 マッシュルーム、パセリ、小松菜、 もやし、キャベツ、りんご、かぼちゃ	酒、醤油、白ワイン、こしょう、 酢、パプリカ、塩、バジル、鶏ガラ	643 22.0
8/30水	長崎ちゃんぽん 切干大根の中華風サラダ 黒糖米粉蒸しパン〜さつま芋	○	牛乳、豚肉、むきえび、いか、 なると、豆乳、調理用牛乳	チャンポンめん、油、ラード、 さとう、ごま油、上新粉、 黒砂糖、さつまいも	生姜、にんにく、長ねぎ、人参、 しめじ、もやし、キャベツ、青梗菜、 切干大根、きゅうり、ホールコーン	鶏ガラ、塩、酒、醤油、酢、 ベーキングパウダー	623 25.1
8/31木	マーボー豆腐丼 じゃがいも中華風ごま和え りんご	○	牛乳、豚肉、豚肝臓、みそ、 押し豆腐、ボンレスハム	精白米、米粒麦、油、三温糖、 でんぷん、ごま油、 じゃがいも、白ごま	にんにく、生姜、長ねぎ、人参、玉葱、 たけのこ、干しいたけ、にら、もやし、 きゅうり、りんご	トウバンジャン、酒、鶏ガラ、 テンメンジャン、 オイスターソース、醤油、酢	633 26.3
1金	ご飯 魚のねぎみそ焼き 高野豆腐と野菜のうま煮 和風おろしサラダ	○	牛乳、シルバー、みそ、 鶏肉、高野豆腐	精白米、さとう、油、 こんにやく、じゃがいも	生姜、長ねぎ、ごぼう、人参、 さやいんげん、キャベツ、もやし、 小松菜、大根	醤油、酒、かつおげずり節、 みりん、酢	575 26.4
4月	ペンネミートソース パンチビーンズ フルーツ寒天ポンチ	○	牛乳、ベーコン、豚肉、 粉チーズ、大豆、ひよこ豆、 寒天	ペンネマカロニ、油、バター、 小麦粉、でんぷん、さとう	にんにく、セロリ、人参、玉葱、 しめじ、ホールトマト、パセリ、 パイン缶、みかん缶、黄桃缶	赤ワイン、塩、こしょう、白ワイン、 ケチャップ、中濃ソース、 ペイリーフ、ガーリック粉	643 26.6
5火	ご飯 サバの文化干し焼き 磯和え さつまいものみそ汁	○	牛乳、さばの文化干し、 刻みのり、みそ	精白米、油、さつまいも	人参、小松菜、キャベツ、もやし、 玉葱、長ねぎ	醤油、かつおげずり節	589 28.0
6水	ブラウンピラフ コースローサラダ クラムチャウダー〜ユイガランド風	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、 調理用牛乳、いんげん豆、 あさり、生クリーム	精白米、バター、油、さとう、 じゃがいも、小麦粉	にんにく、玉葱、人参、パセリ、 マッシュルーム、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン	白ワイン、ウスターソース、 酢、塩、こしょう、鶏ガラ、 ペイリーフ	641 24.5
7木	きんぴらドッグ ポトフ りんご	○	牛乳、豚肉、ピザチーズ、 ベーコン、鶏肉、 フランクフルト	パン、油、さとう、ごま油、 じゃがいも	ごぼう、人参、にんにく、セロリ、 玉葱、キャベツ、りんご	みりん、醤油、一味とうがらし、 鶏ガラ、ペイリーフ、塩、 こしょう	621 28.2
8金	***重陽の節*** 菊花ずし 竹輪の二色揚げ 冬瓜のすまし汁	○	牛乳、鶏肉、焼き竹輪、 あおのり	精白米、さとう、油、小麦粉	れんこん、人参、かんぴょう、 干しいたけ、菊のり、さやいんげん、 玉葱、しめじ、えのきたけ、 とうがん、長ねぎ	酢、塩、みりん、醤油、酒、 カレー粉、かつおげずり節、 だし昆布	593 24.6
11月	はちみつレモントースト トマトシチュー じゃこサラダ	○	牛乳、鶏肉、レンズ豆、 ちりめんじゃこ	食パン、バター、はちみつ、 さとう、油、じゃがいも、 小麦粉	レモン、玉葱、人参、もやし、 キャベツ	こしょう、赤ワイン、鶏ガラ、 ペイリーフ、塩、ケチャップ、 トマトピューレ、酢、醤油	617 25.4
12火	深川めし ちぐさ焼き なめこ汁	○	牛乳、あさり、油揚げ、鶏肉、 芽ひじき、卵、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、油、さとう	ごぼう、人参、生姜、さやいんげん、 たけのこ、ほうれんそう、なめこ、 長ねぎ、小松菜	酒、塩、醤油、かつおげずり節	564 27.0
13水	ご飯 白身魚と高野豆腐のあずま煮 野菜のごま酢和え 大根とわかめのみそ汁	○	牛乳、たら、高野豆腐、 油揚げ、みそ、わかめ	精白米、油、でんぷん、 さとう、白ごま	生姜、キャベツ、もやし、人参、 大根、えのきたけ	酒、醤油、みりん、酢、 かつおげずり節	644 26.9
14木	和風きのこスパゲッティ 海藻サラダ カルピスみかんゼリー	○	牛乳、ベーコン、豚肉、 刻みのり、海藻ミックス、 寒天、カルピス	スパゲッティ、油、バター、 さとう、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱、 しめじ、干しいたけ、えのきたけ、 もやし、キャベツ、みかん缶	酒、塩、こしょう、 かつおげずり節、醤油、酢	587 24.3
15金	ツナコーンピラフ さつまいものフレンチサラダ トマトスープ	○	牛乳、ツナ、豚肉	精白米、米粒麦、油、 さつまいも	にんにく、玉葱、マッシュルーム、 ホールコーン、赤パプリカ、人参、 きゅうり、セロリ、ホールトマト	こしょう、酢、塩、鶏ガラ、 ペイリーフ	574 18.7
19火	ハヤシライス サクサク磯大豆 巨峰	○	牛乳、豚肉、生クリーム、 大豆、高野豆腐、 ちりめんじゃこ、あおのり	精白米、米粒麦、油、小麦粉、 でんぷん	にんにく、生姜、玉葱、人参、 マッシュルーム、トマトジュース、 巨峰	赤ワイン、鶏ガラ、塩、こしょう、 トマトピューレ、 ウスターソース、ケチャップ	681 25.9
20水	ご飯 かみかみふりかけ カレー肉じゃがが煮 みそドレサラダ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、 塩昆布、豚肉、甘みそ	精白米、さとう、油、 つきこんにやく、 じゃがいも	人参、玉葱、さやいんげん、大根、 キャベツ、小松菜	酢、みりん、醤油、 かつおげずり節、酒、カレー粉	646 23.7
21木	パンキンパン 白身魚のピザソース焼き じゃがいもと野菜のサラダ 卵ととうもろこしのスープ	○	牛乳、メルルーサ、 ピザチーズ、 ベーコン、卵	パンキンパン、油、 じゃがいも、さとう、 でんぷん	人参、玉葱、マッシュルーム、 ホールトマト、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、にんにく、とうもろこし	白ワイン、塩、こしょう、 ケチャップ、オレガノ、酢、 パプリカ、鶏ガラ	593 29.3
22金	わかめうどん 野菜のおかか梅肉あえ きな粉おはぎ	○	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ、 きな粉	うどん、油、さとう、もち米、 精白米	干しいたけ、人参、玉葱、長ねぎ、 小松菜、キャベツ、もやし、梅	かつおげずり節、酒、醤油、 塩、酢	609 23.8
25月	バターライスエビクリーム トマトドレッシングサラダ 梨	○	牛乳、豆乳、むきえび	精白米、米粒麦、バター、油、 小麦粉、さとう	人参、玉葱、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、もやし、 トマト、なし	塩、白ワイン、こしょう、 鶏ガラ、酢、醤油	563 22.0
26火	赤じそごはん かぼちゃコロッケ ごまドレサラダ 豆腐とねぎの味噌汁	○	牛乳、豚肉、白いんげん豆、 豆腐、みそ	精白米、米粒麦、白ごま、 じゃがいも、小麦粉、パン粉、 油、ごま油、さとう	ゆかり、かぼちゃ、玉葱、キャベツ、 きゅうり、人参、ホールコーン、 小松菜、長ねぎ	塩、こしょう、中濃ソース、酢、 かつおげずり節	684 21.0
27水	ご飯 魚の紅葉焼き 乾物と野菜のおひたし すいとん	○	牛乳、さけ、芽ひじき、鶏肉、 油揚げ	精白米、マヨネーズ、小麦粉	人参、切干大根、もやし、 ホールコーン、キャベツ、玉葱、 大根、干しいたけ、白菜、小松菜	塩、こしょう、酒、みりん、 かつおげずり節、醤油	636 28.5
28木	黒砂糖パン 3種のおいもグラタン 野菜たっぷりスープ	○	牛乳、豚肉、大豆、 ピザチーズ、鶏肉	黒砂糖パン、油、じゃがいも、 さともいも、さつまいも	にんにく、玉葱、マッシュルーム、 ホールトマト、パセリ、えのきたけ、 人参、キャベツ、小松菜	赤ワイン、トマトペースト、醤油、 ペイリーフ、オレガノ、ケチャップ、 鶏ガラ、こしょう、塩	592 26.8
29金	十五夜お餅つき 十五夜炊き込みご飯 呉汁 ししゃもの磯辺から揚げ 黄金のお月見団子	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、 ししゃも、あおのり、 豚肉、みそ、豆乳、豆腐	精白米、もち米、油、 さともいも、さとう、 でんぷん、小麦粉、白玉粉	人参、しめじ、さやいんげん、 玉葱、大根、ごぼう、長ねぎ、 小松菜、かぼちゃ	酒、醤油、みりん、塩、 こしょう、かつおげずり節	670 29.3
30土	チキンライス ポテトの豆乳ポタージュ	○	牛乳、鶏肉、豆乳、レンズ豆、 生クリーム	精白米、米粒麦、バター、油、 小麦粉、じゃがいも	トマトジュース、人参、玉葱、 マッシュルーム、グリーンピース、 にんにく、パセリ	塩、白ワイン、こしょう、 ケチャップ、トマトピューレ、 鶏ガラ	605 21.4

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更や回数が少なくなることがあります。
◎伊那市農産物提供事業により、長野県伊那市の「今ずり米」「りんご」「梨」を一部使用しています。

食事しょくじをきちんととるう

今までお腹が空いた時に
ごはんを食べていたけど、
本日は食べる時間が
決まってるん
だって!



朝ごはんだけでなく...
朝ごはんは1日の最初のエネルギーに
なります。しかし「時間がなくて...」「朝は食欲
がない...」などの理由で朝ごはんを食べな
い人も多いようです。そのため、朝ごはんの
大切さはよく言われます。しかし、朝ごはん
だけでなく、「昼ごはん」や「夜ごはん」にも
それぞれ重要な意味があります。
昼ごはんは体温が上がってエネルギー
消費が増える午後に向けて体力を維持
するために必要です。夜はあまり活動を
しないと思うかもしれませんが、寝ている
間には細胞の新陳代謝が行われています。
夜ごはんはこの新陳代謝の
エネルギーとして、体を作るために大切です。
また細胞の修復を早め、疲労回復など
にもかかわります。
1回の食事で、日に必要な栄養素を
バランスよくとることは難しくても、1日
3食たとバランスよくとりやすくなります。
また3食とることによって、多くの種類の食
物をとることもできます。
たくさん運動をする。夜ごはんの時間が
遅い時などは、食べすぎず、楽しむ程度に
おやつをとるのも良いでしょう。
成長期の子供は、体をつくるために特に
栄養が重要です。1日の中で栄養のバラ
ンスがとれるよう工夫してみましょう。 作谷本