



# 9月学校給食献立予定表



令和4年 (20回) 新宿区立落合第四小学校 校長 本間史史

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		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 木	ごはん 牛乳 【防災の日】 焼き魚(ホッケ) だいこんとひじきのサラダ すいとん	牛乳 ホッケ ひじき あぶらあげ とりにく	米 白すりごま さとう 油 しらたまこ	だいこん きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい こまつな	642	29.0
2 金	沖縄そば 牛乳 フーチャンブルー くだもの	牛乳 もずく かまぼこ ぶたにく たまご	冷凍沖縄そば 油 さとう ふ	あさつき しょうが きゃべつ もやし にんじん くだもの	629	29.2
5 月	カラフル鮭ごはん 牛乳 ぶたにくとかぼちゃのあまから揚げ さわにわん	牛乳 塩ざけ たまご ぶたにく	米 白ごま 油 かたくり 揚げ油 さとう	のぎわな しょうが かぼちゃ にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ こまつな	651	29.9
6 火	スパゲティーきのこミートソース 牛乳 カラフルサラダ レモンスカッシュゼリー【1-19クエスト】	牛乳 ベーコン ぶたにく レンズまめ こなチーズ かんてん	スパゲティー バター 油 さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ トマト パセリ こまつな きゃべつ 赤ピーマン ホールコーン りんご レモン	624	26.4
7 水	いちごジャムサンド 牛乳 白いんげん豆のクリームシチュー グリーンサラダ	牛乳 とりにく なまクリーム 白いんげん豆	ミルクパン 油 じゃがいも こむぎこ さとう	いちごジャム たまねぎ にんじん にんにく パセリ こまつな きゃべつ きゅうり	621	22.4
8 木	ごはん(ひじきのふりかけ) 牛乳 高野豆腐と野菜のうま煮 野菜のごまびたし【しんじゅく野菜の日】	牛乳 ひじき かつおぶし とりにく 高野豆腐 あぶらあげ	米 油 さとう 白ごま こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん きゃべつ こまつな	642	26.0
9 金	うなぎずし 牛乳 【重陽の節句】 じゃこサラダ 菊の花入ります汁 冷凍みかん	牛乳 あぶらあげ うなぎ ちりめんじゃこ かまぼこ とうふ	米 さとう 白ごま ごま油	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん きゃべつ なら たまねぎ えのき 長ねぎ こまつ な きく 冷凍みかん	604	27.6
12 月	十五夜炊き込みごはん 牛乳 ししやものごま焼き みそしる 黄金のお月見だんご	牛乳 とりにく あぶらあげ だいたいず ししやも とうふ	米 もち米 油 さといも さとう 白ごま しらたまこ かたくりこ	にんじん しめじ さやいんげん たまねぎ えのき だいこん こまつな かぼちゃ	596	27.6
13 火	アジアソボろごはん 牛乳 野菜のスイートチリソース おかしなめだまやき【2-1/6-19クエスト】	牛乳 ぶたにく かんてん	米 麦 さとう 油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄パプリカ こまつな きゃべつ もやし トマト レモン あんず缶	587	19.7
14 水	えだまめとじゃこのごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 いそ和え	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく のり	米 もち米 油 じゃがいも さとう	えだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん きゃべつ もやし こまつな	587	24.7
15 木	焼肉ビビンバ丼 牛乳 トックスープ くだもの	牛乳 ぶたにく とりにく	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま トック(韓国もち)	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし ほししいたけ はくさい 長ねぎ チンゲンサイ くだもの	590	22.0
16 金	きのこおこわ 牛乳 さばのみそ煮 なめこ汁 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ さば とうふ かんてん	米 もち米 さとう かたくり こ	にんじん ほししいたけ しめじ しょうが なめこ 長ねぎ 伊那華のりんごジュース	643	31.0
20 火	わかめうどん 牛乳 【お彼岸】 野菜のおひたし 黒ごまおはぎ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく わかめ	冷凍うどん 油 さとう もち米 米 黒ごま	ほししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつ な きゃべつ えのき	616	23.9
21 水	ピザトースト 牛乳 コールスローサラダ ABCスープ	牛乳 ベーコン ロースハム ピザチーズ とりにく	無塩パン 油 さとう じゃがいも ABCマカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン きゃべつ にんじん きゅうり ホールコーン りんご セロリ こまつな	583	25.3
22 木	こぎつねごはん 牛乳 とり肉と冬瓜の煮物 ごまみそしる くだもの	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ	米 麦 油 こんにやく さとう かたくりこ じゃがいも 白ごま	にんじん ほししいたけ さやいんげん とうがん こまつな たまねぎ くだもの	627	25.9
26 月	むぎごはん(のりのつくだ煮) 牛乳 肉豆腐 みそドレサラダ	牛乳 のり あさり ぶたにく とうふ	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゃべつ こまつな	622	27.6
27 火	ジャンバラヤ 牛乳 シーザーサラダ 野菜とたまごのスープ	牛乳 ベーコン ウインナー とりにく クリームチーズ たまご	米 バター 食パン 油 さとう じゃがいも かたくりこ	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ トマト さやいんげん きゃべつ にんじん チンゲンサイ	630	22.6
28 水	むぎごはん 牛乳 切干大根のハリ漬け すぶた わかめスープ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ	米 麦 さとう 白ごま 揚げ油 かたくりこ ごま油	きりぼしだいこん しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン こまつな 長ねぎ	616	24.1
29 木	ごはん 牛乳 魚のあずま煮 そくせき漬け とんじる	牛乳 自身魚 ぶたにく あぶらあげ とうふ	米 麦 かたくりこ 揚げ油 さとう 白ごま こんにやく	きゃべつ きゅうり にんじん しょうが ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	616	28.2
30 金	ホットチリドッグ 牛乳 ポテトとコーンのソテー ジュリエヌスープ	牛乳 ウインナー だいたいず ぶたにく ベーコン	無塩パン 油 かたくりこ バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ パセリ ホールコーン	607	26.0

◎学校行事や食材料等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

9月分 一日あたりの平均 617 26.0

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0

## 災害時の健康を守るポイント

### しっかり食事をとり、水分もとる

怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなります。でも、食事をとらないと、体力が落ち、病気ににかややすくなります。おなかがすかない、のどが乾かないと思っても規則的に食事と水分をとってください。



### きちんとトイレに行く

安心して食事や水分をとれるように、トイレに行くことを忘れずに、水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。



### 不安でもしっかり眠る

眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。

