

1月

給食献立表

新宿区立戸塚第三小学校

実施日	飲み物	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	
9 金	牛 乳	ななくさ 七草ぞうすい さかな しおこうじや 魚の塩麹焼き 白玉しるこ 人日の節句(7日)・鏡開き(11日)料理	牛乳, ちらしあまぼこ, 出し昆布, さわら, 淡色辛みそ, あずき(乾), 豆腐	精白米, でんぶん, 塩こうじ さとう, 白玉粉	にんじん, 干ししいたけ, だいこん かぶ, ほうれんそう, こまつな 長ねぎ, 乾燥七草	666 kcal 29.7 g
13 火	牛 乳	むぎ はん 麦ご飯 まつげや 松風焼き やさい うめ 野菜の梅おかか和え だんご じる いも団子汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 淡色辛みそ, 粉かつお	精白米, 米粒麦, パン粉(乾), さとう でんぶん, 白ごま, 油, ジャガイモ	たまねぎ, キャベツ, にんじん りょくとうもやし, ねり梅, ごぼう だいこん, 長ねぎ	620 kcal 26.9 g
14 水	牛 乳	どん チャブチエ ちゅうか 中華コーンスープ はるか	牛乳, 豚肉, ベーコン	精白米, 米粒麦, さとう マヨネーズ(エッグケア), 油, はるさめ ごま油, ジャガイモ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん 干ししいたけ, にら, ホールコーン クリームコーン, チンゲンサイ, はるか	595 kcal 19.5 g
15 木	牛 乳	シーフードトマトクリームパスタ グリーンサラダ フルーツポンチ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, あさりむきみ むきえび, いか, 生クリーム 粉チーズ, 粉寒天	スパゲッティ, 油, バター, さとう	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム缶 ホールトマト(缶), パセリ, キャベツ, こまつな きゅうり, パイン缶, 黄桃缶, りんご缶	586 kcal 26.3 g
16 金	牛 乳	むぎ はん 麦ご飯 マーぼーじやがいも はるさめ 春雨スープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 八丁みそ 赤色辛みそ, 鶏肉	精白米, 米粒麦, 油, ジャガイモ さとう, でんぶん, ごま油, はるさめ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん キャベツ, たまねぎ, はくさい, チンゲンサイ	610 kcal 22.7 g
19 月	牛 乳	ピザトースト ポテトとコーンのソテー ジュリエンヌスープ	牛乳, ベーコン, ウィンナー ピザ用チーズ, 鶏肉	食パン, 油, バター, ジャガイモ	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム缶 ピーマン, ホールコーン, セロリ にんじん, キャベツ	577 kcal 24.9 g
20 火	牛 乳	むぎ はん 麦ご飯 あ ししゃものカレー揚げ ごもく じる 五目きんぴら 吉野汁	牛乳, ししゃも, さつま揚げ 鶏肉, 豆腐	精白米, 米粒麦, 米粉 でんぶん, 油, つきこんにやく, さとう	ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん 長ねぎ, こまつな	603 kcal 25.6 g
21 水	牛 乳	ポークハヤシライス フレンチサラダ りんご	牛乳, 豚肉, 大豆(乾)	精白米, 米粒麦, 油, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, セロリ, にんじん マッシュルーム缶, ほんしめじ, しょうが ホールトマト(缶), キャベツ, きゅうり, こまつな ホールコーン, りんご	650 kcal 21.6 g
22 木	牛 乳	はん ご飯 きせい豆腐 野菜のからし和え いわしのつみれ汁 伊那市よりお米無償提供日	牛乳, 鶏肉, 干ひじき, 豆腐 卵, いわし身, 淡色辛みそ	精白米, 油, さとう, でんぶん	キャベツ, こまつな, りょくとうもやし, にんじん しょうが, 干ししいたけ, だいこん 長ねぎ, ほうれんそう	596 kcal 29.0 g
23 金	牛 乳	しょうゆ 醤油ラーメン かみかみサラダ ポンカン	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 粉かつお, 大豆(乾)	むし中華めん, 油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, 干ししいたけ, にんじん キャベツ, 長ねぎ, こまつな, りょくとうもやし ごぼう, ポンカン	600 kcal 24.5 g
26 月	牛 乳	はん わかめご飯 や さかな そくせきづ 焼き魚 即席漬け すいとん 全国学校給食週間	牛乳, わかめ(乾), さけ, 鶏肉, 油揚げ	精白米, 小麦粉	キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが たまねぎ, だいこん, 干ししいたけ はくさい, こまつな	560 kcal 28.1 g
27 火	牛 乳	はん ご飯 ほつらいどう 北海道スープカレー ツナコーンサラダ 北海道の料理	牛乳, 鶏肉, 大豆(乾), ツナ缶	精白米, 油, ジャガイモ はちみつ, さとう	たまねぎ, ホールトマト(缶), かぼちゃ にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, エリンギ プロッコリー, こまつな, きゅうり りょくとうもやし, ホールコーン	618 kcal 23.3 g
28 水	牛 乳	にご みそ煮込みうどん あ キャベツのレモン和え おに 鬼まんじゅう 愛知県の料理	牛乳, 鶏肉, 八丁みそ, 赤色辛みそ, 油揚げ	冷凍うどん, 油, さとう さつまいも, 小麦粉, 上新粉	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, 長ねぎ こまつな, だいこん, キャベツ, レモン(果汁)	587 kcal 22.6 g
29 木	牛 乳	コッペパン いちごジャム たつた あ くじらの竜田揚げ 野菜スープ プロッコリーのサラダ タイムスリップ給食 昭和27年頃	牛乳, くじら肉, ベーコン	コッペパン, でんぶん, さとう 油, ジャガイモ	いちごジャム, にんにく, しょうが にんじん, プロッコリー, キャベツ たまねぎ, えのきたけ, こまつな	568 kcal 29.0 g
30 金	牛 乳	ふかわめし 深川飯 糸寒天とじやこのサラダ こまつな みそしる 小松菜の味噌汁 あしたばミルクゼリー 東京都の料理	牛乳, あさりむきみくわかめ(塩蔵) 糸寒天, ちりめんじやこ, 油揚げ, 粉寒天 赤色辛みそ, 淡色辛みそ, 豆腐	精白米, 米粒麦, 油, しらたき さとう, ごま油, 甘納豆(あずき)	ごぼう, しょうが, さやえんどう, にんじん りょくとうもやし, きゅうり, だいこん キャベツ, こまつな, あしたば(粉末)	575 kcal 23.7 g

◆今月のお米は、宮城県産もえみのりを使用します。

◆22日は、新宿区と友好提携都市の長野県伊那市から無償でいただくお米を使用します。

◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が変更になることがあります。

1日あたりの平均 601 25.2

3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 650 26.0



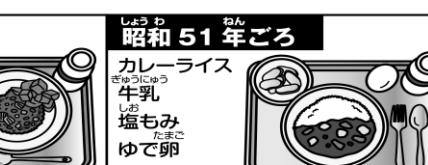
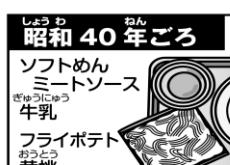
か
が
1月 24日～30日は
にち
せん こく か
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう！

裏面あり



し
わ
ら
わ
昭和 25年、
アメリカから寄贈
された小麦粉でパンが
作られ、「パン・ミルク・
おかず」の完全
きゅうしょく はじ
給食が始まりました。



し
わ
ら
わ
昭和 30年代後半には脱脂
ふんにゅう ミルクが牛乳へと切り替わり、
コッペパン以外のパンやソフトメン
しゅうとう など、主食の種類が増えています。
米飯が正式に導入されたのは
昭和 51年のことです。

が
こ
う
き
し
め
い
じ
明治 22年
ねん
山形県
つるおかまち
鶴岡市(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧
こ
ん
は
ど
う
た
い
し
う
れ
ん
困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供し
たことが始まりです。