



給食献立表

令和6年度
新宿区立戸塚第三小学校

日	飲み物	献立名	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10水	牛乳	四川豆腐丼 春雨サラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、 ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、こまつな、キャベツ、 もやし、きゅうり、オレンジ	644	25.7
11木	牛乳	むぎ 麦ごはん さわらの西京焼き ごもく 五目きんぴら 吉野汁	ぎゅうにゅう、さわら、みそ、 さつまあげ、とりにく、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こんにゃく、でんぶん	ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、 ながねぎ、こまつな	602	28.3
12金	牛乳	ごはん のり 海苔とあさりの佃煮 こうや 高野豆腐と野菜のうま煮 みそドレサラダ	ぎゅうにゅう、ほしのり、あさり、 とりにく、こうやとうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら、こんにゃく、 じゃがいも、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、 キャベツ、こまつな	600	22.4
15月	牛乳	ごもく 五目うどん 糸寒天のごま酢浸し だいがいも 大学芋	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、 かまぼこ、いとかなてん	れいとううどん、あぶら、さとう、 でんぶん、しろすりごま、 さつまいも、みずあめ、くろごま	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ながねぎ、 こまつな、もやし、キャベツ	638	21.1
16火	牛乳	ごはん ちぐさ焼き やさい 野菜のおろしあえ 豚汁	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、 たまご、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう、こんにゃく、 じゃがいも	たけのこ、ほうれんそう、にんじん、もやし、 こまつな、えのきだけ、きゅうり、だいこん、 ごぼう、たまねぎ、ながねぎ	607	26.7
17水	牛乳	カレーライス わかめサラダ デコボン	ぎゅうにゅう、とりにく、 レンズまめ、カットわかめ	こめ、むぎ、あぶら、こめこ、 じゃがいも、さとう、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、 きゅうり、キャベツ、デコボン	670	21.5
18木	牛乳	チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ツナ	こめ、むぎ、オリーブゆ、あぶら、 でんぶん、さとう	トマトジュース、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、グリーンピース、 もやし、きゅうり、ホールコーン、 セロリ、キャベツ、にんにく、こまつな	632	25.2
19金	牛乳	ごはん ひじきのふりかけ しん 新じゃがのそぼろ煮 やさい 野菜のからしあえ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、 とりにく	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、 でんぶん	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、キャベツ、 もやし、こまつな	560	20.4
22月	牛乳	いちごジャムサンド はる 春キャベツのシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 しろいんげんまめ、 なまクリーム	ミルクパン、あぶら、バター、 こむぎこ、じゃがいも、さとう	いちごジャム、たまねぎ、セロリ、にんじん、 にんにく、はるキャベツ、パセリ、こまつな、 もやし、ホールコーン、りんご	622	22.5
23火	牛乳	ごはん ポテトコロッケ やさい ボイル野菜 ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、あぶら、ポテトフレーク、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ、 ABCマカロニ	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんにく セロリ、にんじん、ホールコーン、 グリーンアスパラガス	662	21.5
24水	牛乳	キャロットライス豆乳クリームソース トマトドレッシングサラダ パインゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、 かんでん	こめ、むぎ、あぶら、こめこ、さとう	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきだけ、 にんにく、あかパプリカ、パセリ、キャベツ、 きゅうり、もやし、トマト、 パインかん、パインジュース	626	22.0
25木	牛乳	せきはん 赤飯 魚の香り揚げ やさい 野菜の赤しそあえ すまし汁	ぎゅうにゅう、ささげ、あじ、あおのり、 とうふ、かまぼこ	こめ、もちこめ、くろごま、あぶら、 でんぶん	にんじん、キャベツ、だいこん、ゆかり、 えのきだけ、たまねぎ、こまつな	556	26.0
26金	牛乳	スパゲティミートソース やさい 野菜とおいものサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅう、ベーコン、 ぶたにく、ぶたレバー、だいず	スパゲッティ、あぶら、さとう、 じゃがいも	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ホールトマト、パセリ、 キャベツ、こまつな、ホールコーン、りんご、 みしょうかん	619	27.8
30火	牛乳	たけのこごはん ししゃものカレー揚げ きりぼし だいこんいり ひたし はるやさい みそ しる 切干大根入りお浸し 春野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 ししゃも、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こめこ、 でんぶん、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、さやいんげん、 もやし、こまつな、きりぼしだいこん、 えのきだけ、たまねぎ、はるキャベツ、 グリーンアスパラガス	571	24.5

○学校行事や食材費等の都合により、献立が変更になることがあります。
○1年生の給食は17日からです。

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食の役割



新宿区の給食の特徴は？

- 給食は、学校の給食室で作る自校方式です。
 - 手作りを基本としています。だしやカレーのルー、コロッケなども手作りです。
 - 衛生的に安全な給食を提供します。
 - 週5回の給食のうち、ご飯を中心に、パンやめんを取り入れた献立を立てています。
 - 野菜・くだもの・肉などは、原則として国産を使用し季節の食材を積極的に取り入れています。
- また、できる限りバラエティ豊かな献立になるように工夫しています。
- 週の半分以上は麦入りで米を炊き、ビタミンB1や食物繊維が摂れるようにしています。
 - 食器は高強度磁器を使っています。区の花のつづじの柄です。
 - 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市等の農産物を現物支給しています。

