



平成25年 5月 小学校給食献立予定表



新宿区立戸山小学校

実施日	献立名	献立名			栄養価			
		赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
日	曜	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				
1	水	牛乳 山菜うどん 和風サラダ ずんだもち	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 しらす干し	冷凍うどん さとう 上新粉 白玉粉 ひまわり油	にんじん 干しいたけ たまねぎ 鶏たけのこ わらび えのきたけ 長ねぎ だいこん キャベツ にんにく えだまめ	646	22.2	
2	木	牛乳 中華ちまき きゅうりの華風漬け 卵スープ ミルクゼリー	大豆 豚かた肉 むきえび 卵 牛乳 粉寒天 牛乳 生クリーム	もち米 でんぷん さとう ごま油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ たけのこ きゅうり にんにく たまねぎ パイン缶 パインアップルジュース	611	24.3	
7	火	牛乳 麦ごはん 魚のみそ焼き 野菜の磯和え 大根のみそ汁 いちご蒸しパン	ホキ 赤色辛みそ 甘みそ 淡色辛みそ 豆腐 卵 牛乳 刻みりの カットわかめ スキムミルク	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 ひまわり油	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ だいこん いちご レモン	686	26.0	
8	水	牛乳 フィッシュバーガー ごまマヨサラダ キャロットポタージュ	シルバー 卵 豆乳 牛乳 生クリーム	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう 精白米 ひまわり油 白すりごま マヨネーズ バター	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ クリームコーン	672	26.7	
9	木	牛乳 麦ごはん 肉じゃが煮 かみかみサラダ	豚かた肉 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 つきこんにやく じゃがいも さとう ひまわり油	にんじん さやいんげん たまねぎ 切干し大根 れんこん キャベツ	629	22.1	
10	金	牛乳 ブルコギ丼 春雨サラダ わかめスープ	豚かた肉 プレスハム 鶏もも肉 豆腐 牛乳 カットわかめ	精白米 米粒麦 さとう はるさめ ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん にら こまつな たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく きゅうり きくらげ 長ねぎ	618	23.8	
13	月	牛乳 スープスパゲティ ポテトサラダ キウイフルーツ	ベーコン 鶏もも肉 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも さとう バター ひまわり油	にんじん パセリ セロリー マッシュルーム缶 クリームコーン たまねぎ きゅうり キウイフルーツ	677	22.7	
14	火	牛乳 麦ごはん ひじきのふりかけ うずら豆の甘煮 キャベツと竹輪のごま和え 豚汁	粉かつお うずら豆 焼き竹輪 豚かた肉 甘みそ 淡色辛みそ 油揚げ 豆腐 牛乳 芽ひじき	精白米 米粒麦 さとう 三温糖 ひまわり油 白ごま	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	607	22.0	
15	水	牛乳 きなこ揚げパン ミックスサラダ ワンタンスープ	きな粉 ウィンナー 豚かた肉 鶏ひき肉 淡色辛みそ 牛乳 プロセスチーズ	コッパン さとう ワンタンの皮 ひまわり油	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり りんご パイン缶 レモン にんにく 干しいたけ もやし 長ねぎ しょうが	635	24.5	
16	木	牛乳 グリンピースごはん さばの竜田揚げ 粉ふきいも 吉野汁	さば 牛乳 あおりの	精白米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 じゃがいも こんにやく ひまわり油	にんじん こまつな グリンピース しょうが 干しいたけ だいこん 長ねぎ	645	24.2	
17	金	牛乳 キーマカレー じゃこピーサラダ ホワイトゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう バター ひまわり油 ピーナツハ割 ごま油	にんじん ホールトマト ビーマン グリーンアスパラガス にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ みかん缶	657	24.8	
20	月	牛乳 いためやしそば じゃが丸くん プチトマト 甘夏みかん	豚かた肉 卵 牛乳 あおりの	むし中華めん じゃがいも 小麦粉 ひまわり油 ひまわり油 白ごま	にんじん ミニトマト 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし あまなつ	678	21.3	
21	火	牛乳 油揚げごはん めかじきの中華風ステーキ 切り干し大根の煮付 のっぺい汁	油揚げ めかじき 甘みそ 牛乳	精白米 米粒麦 さとう こんにやく さといも 白ごま ひまわり油	こまつな にんじん 切干し大根 干しいたけ だいこん 長ねぎ	627	26.2	
22	水	牛乳 ガーリックトースト ポトフ フルーツヨーグルト	鶏もも肉 ウィンナー 牛乳 プレーンヨーグルト	ソフトフランスパン じゃがいも さとう バター ひまわり油	パセリ にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	615	21.9	
23	木	牛乳 五穀ごはん 肉どうふ 野菜のごま和え	あずき 大豆 豚かた肉 押し豆腐 牛乳	精白米 もち米 米粒麦 きび つきこんにやく さとう 黒ごま ひまわり油 白すりごま	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ もやし キャベツ	627	26.6	
24	金	牛乳 中華丼 ごぼうのおかか煮 とうふのみそ汁	豚かた肉 いか なると うずら卵 鶏もも肉 けずり節 甘みそ 淡色辛みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 米粒麦 でんぷん ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンサイ さやいんげん こまつな た まねぎ しょうが たけのこ(水煮) 干しいたけ は くさい ごぼう 長ねぎ	627	26.2	
28	火	牛乳 五目すし めかぶり入り和風卵焼き 野菜とジャガイモのサラダ 若竹汁	かまぼこ 鶏ひき肉 卵 押し豆腐 けずり節 牛乳 ちりめんじゃこ めかぶわかめ カットわかめ	精白米 さとう じゃがいも 白ごま ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな 干しいたけ しめじ えだまめ れんこん しょうが キャベツ ゆでたけのこ えのきたけ	613	25.8	
29	水	牛乳 パインパン 盛り合わせフライ ボイルキャベツ ミネストローネ	いか 卵 ベーコン 豚かた肉 白いんげん 牛乳 ししゃも	パインパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも ひまわり油	にんじん トマト キャベツ セロリー たまねぎ	666	28.9	
30	木	牛乳 コーンライス 鶏肉のパーベキューソース焼き もやしサラダ みだくさん汁	鶏もも肉 甘みそ 淡色辛みそ 牛乳	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも ひまわり油 白ごま	にんじん ホールコーン にんにく りんご 長ねぎ レモン もやし キャベツ だいこん たまねぎ	625	23.2	
31	金	牛乳 バターライス ポークストロガノフ ひよこ豆のサラダ かわちばんかん	豚かた肉 レンズまめ ひよこまめ 牛乳 生クリーム	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう バター ひまわり油	パセリ にんじん ホールトマト こまつな にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ かわちばんかん	646	22.0	
					今月分	一日あたりの平均	640	24.3
					中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準		640	24.0



お箸を正しくもっていますか？

◎献立や使用食材は、都合により変更することがあります。



最近、大人や子どもを問わず箸を正しく持つことができない人が多く見受けられます。世界の約30%の人が箸を使って食事をするといわれており、その中でも日本はスプーンやレンゲを使わず箸だけで食事をするスタイルが特徴です。それだけに箸を正しく持つことができないと、残ったご飯やおかずをうまくつかめず、食器に米粒やおかずが残ってしまうこととなります。箸を正しく持つことができると ①食べ物を落とさなくなる、②お皿をきれいにできる、③食べる姿勢が美しくなる、といったメリットがあります。

また箸を正しく持って食べるということは、一緒に食事をする人と気持ちよく食事ができるマナーにもつながります。箸を正しく持つことが出来ない方は、最初は正しい箸の持ち方に違和感を感じるかもしれませんが、しかし根気よく続けて上手く使えるようになれば食を豊かにする一生の財産になります。美しく箸をもつ姿を想像して、いま一度、正しく箸を持つ意義を考えていただけたらと思います。

