



平成26年 3月 小学校給食献立予定表



新宿区立戸山小学校

実施日 日 曜	献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	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)	
3月 火	ひなまつり給食 牛乳 菜の花すし キャベツのごま浸し しんじょのすまし汁 桃ゼリー	鶏もも肉 卵 むきえび たらすすり身 卵白 豆腐 牛乳 粉寒天	精白米 米粒麦 さとう でんぷん ひまわり油 白すりごま	菜の花 にんじん こまつな ほうれんそう 干しいたけ キャベツ しめじ しょうが 長ねぎ ももジュース 黄桃缶	577	23.8	
4 火	牛乳 みそラーメン かみかみサラダ はるみ(みかん)	豚ひき肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	冷凍ラーメン ごま油 ひまわり油	にんじん にら しょうが にんにく もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ れんこん 切干し大根 はるみ	588	25.5	
5 水	牛乳 トースト 白いんげんのクリームシチュー カラフルサラダ	鶏もも肉 白いんげん 牛乳 生クリーム	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう バター ひまわり油	にんじん ブロッコリー こまつな 赤ピーマン たまねぎ にんにく マッシュルーム缶 キャベツ ホールコーン りんご	689	24.0	
6 木	牛乳 五穀ごはん 鮭の窓みそ焼き 沢煮わん 切干大根のごま酢和え パンナコッタ	さけ 淡色辛みそ 豚かた肉 牛乳 出し昆布 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 あわ きび 黒米 さといも でんぷん さとう 白ごま ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな しょうが 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ 切干し大根 りょくとうもやし きゅうり えのきたけ ブルーベリージャム	639	27.5	
7 金	牛乳 バジルライス 煮込みハンバーグ にんじんのグラッセ 粉ふきいも 春キャベツのサラダ	豚ひき肉 卵 牛乳	精白米 米粒麦 パン粉 でんぷん さとう じゃがいも オリーブ油 バター ひまわり油	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ もやし	695	24.5	
10 月	牛乳 けんちんうどん チンゲンサイのお浸し いちご蒸しパン	鶏もも肉 油揚げ 卵 牛乳 出し昆布 スキムミルク	冷凍うどん こんにゃく さといも さとう でんぷん 小麦粉 グラニュー糖 ひまわり油	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう ごぼう だいこん 長ねぎ えのきたけ いちご レモン	650	21.0	
11 火	世界料理・韓国 牛乳 キムチチャーハン ナムル 春雨スープ	豚かた肉 卵 鶏もも肉 豆腐 牛乳	精白米 米粒麦 さとう はるさめ ひまわり油 白ごま ごま油	にんじん ピーマン ほうれんそう 白菜キムチ もやし 長ねぎ にんにく しょうが たまねぎ はくさい	586	21.7	
6年生リクエスト 1位:揚げパン 2位:カレーライス 3位:うどん・ラーメン							
12 水	牛乳 きなこ揚げパン もやしがう 豆腐だんごスープ しらぬい(みかん)	きな粉 けずり節 押し豆腐 鶏ひき肉 卵 牛乳 生わかめ 出し昆布	ショートニングパン さとう パン粉 はるさめ でんぷん ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな ほうれんそう もやし しょうが はくさい 長ねぎ 干しいたけ しらぬい	729	26.5	
13 木	牛乳 麦ごはん ゆかりふりかけ さばの竜田揚げ みそドレサラダ いなか汁	さば 甘みそ 油揚げ 牛乳 出し昆布	精白米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 さとう こんにゃく 白ごま ひまわり油 ごま油	ゆかり こまつな にんじん しょうが だいこん キャベツ ごぼう 長ねぎ	662	22.4	
6年生リクエスト 2位:カレーライス							
14 金	牛乳 ジョア カレーライス 海藻サラダ	豚かた肉 レンズまめ ジョア ピザ用チーズ くさわかめ カットわかめ	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも さとう ひまわり油 ごま油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	692	22.9	
17 月	牛乳 スパゲティミートソース コーンサラダ いちご	ベーコン 豚ひき肉 レンズまめ ひよこまめ 牛乳 粉チーズ	スパゲティ さとう バター ひまわり油	にんじん ホールトマト バセリ こまつな にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ ホールコーン いちご	609	26.2	
18 火	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 ちくさ焼き いもこ汁	鶏ひき肉 卵 豚かた肉 牛乳 ほしのり 芽ひきき 出し昆布	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく さといも ひまわり油	にんじん ほうれんそう たけのこ グリンピース ごぼう だいこん 長ねぎ	613	25.4	
19 水	牛乳 麦ごはん 酢豚 わかめスープ	豚もも肉 豆腐 牛乳 生わかめ	精白米 米粒麦 でんぷん さとう ひまわり油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ 長ねぎ	623	24.8	
20 木	卒業祝い給食 牛乳 赤飯 さわらの西京焼き 和風サラダ すまし汁 アイスクリューム	ささげ さわら 西京みそ あらははんぺん 牛乳 出し昆布 アイスクリューム	精白米 もち米 さとう 黒ごま ひまわり油	にんじん こまつな だいこん キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	751	28.0	
					今月分 一日あたりの平均	650	24.6
					中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

◎献立や使用食材は、都合により変更することがあります。



この一年を ふりかえってみよう!

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。みなさんは今年度4月からどれだけ「食」に対して真剣に向き合えたでしょうか。食事は毎日のことなので、つい食器の置き方、礼儀作法など意識をすること忘れてしまいがちになります。そこで是非、以下のチェック表でご家族の食生活をチェックして、明日からの食生活にお役立てください。


<チェック項目>

- 朝ご飯を毎朝しっかり食べることができたかどうか?
- 食事の前に手をきれいに洗うことができたかどうか?
- 自分の前の食器を正しく置くことができたかどうか?
- 食事の前に「いただきます」、食事の後に「ごちそうさま」をきちんとすることができたかどうか?
- おやつは時間と量を決めてたべることができたかどうか?

あっという間の一年間

調理補助 有住 拓馬


白い給食靴上手に作れたぞ!!



道は開く


チーフ 山田 稔

がんばれ




これからもしっかり
嫌なく食べて
健康な体を
作ってね

サブチーフ 菅谷 修一




食べられることへの
感謝を忘れずに!

調理員 藤木 宏子




給食はいろいろな人の想いに
支えられて出ています。
その想いを大切に、ぜひ
自分の夢を叶えて下さい!!

栄養士 藤原 武




たくさん食べて
楽しい中学校生活
を送って下さい

調理補助 原田 玲子



中学に入っても好き嫌いせず
何でも食べて頑張る子に
なして下さい!

調理補助 向野 咲実



ご卒業おめでとう!

