



4がつ こんだてひょう



2022年 4月

新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1食分 - たんぱく質
8 金	中華丼	○	春雨ツナサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚もも肉 なんと ツナ缶	米 ひまわり油 でんぷん ごま油 はるさめ 三温糖 さとう	にんにく しょうが 干しいだけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな もやし キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	597 kcal 20.5 g
11 月	チキンライス	○	コーンサラダ 小松菜のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 ひまわり油 さとう ノンエッグマヨネーズ (卵不使用)	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム 赤パプリカ もやし キャベツ こまつな しょうが セロリー えのきだけ はくさい	555 kcal 21.2 g
12 火	豚肉のうま煮丼	○	人参ドレッシングサラダ 新ジャガイモのみそ汁	牛乳 豚肉 生揚げ 油揚げ みそ	米 ひまわり油 つきこんにゃく でんぷん さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん 干しいだけ たまねぎ はくさい さやいんげん キャベツ もやし ほうれんそう ホールコーン えのきだけ こまつな	603 kcal 24.6 g
13 水	五目あんかけ焼きそば	○	大学いも もずくスープ	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 もずく	むし中華めん ひまわり油 でんぷん ごま油 さつまいも 三温糖 水あめ	にんにく しょうが きくらげ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ えのきだけ 長ねぎ こまつな	588 kcal 21.3 g
14 木	青のり入りごはん	○	めかじきの照り焼き 春野菜のきんぴら 呉汁 (ごじる)	牛乳 あおのり めかじき 焼き竹輪 みそ 大豆 油揚げ 豆腐	米 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも つきこんにゃく	しょうが ごぼう にんじん うど さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	591 kcal 29.7 g
15 金	1年生給食開始 ポークカレーライス	○	キャベツサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 いんげんまめ	米 米粉 ひまわり油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ カットトマト キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジジュース	652 kcal 21.6 g
18 月	黒砂糖パン	○	ポテトマカロニグラタン キャベツスープカレー風味	牛乳 ベーコン 粉チーズ 鶏肉 豆腐	黒砂糖パン バター 小麦粉 ひまわり油 じゃがいも マカロニ パン粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン パセリ しょうが セロリー キャベツ えのきだけ こまつな	590 kcal 22.4 g
19 火	ご飯	○	鮭のスタミナ焼き じゃがいもの変わりきんぴら かきたま汁	牛乳 さけ 卵 みそ 鶏肉 豆腐	米 ひまわり油 じゃがいも ごま油 つきこんにゃく でんぷん	しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん はくさい えのきだけ 長ねぎ みつば	614 kcal 26.3 g
20 水	スパゲッティ ミートソース	○	アスパラ入りマヨドレサラダ ももゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ みそ 粉チーズ	スパゲッティ ひまわり油 さとう バター ノンエッグマヨネーズ (卵不使用)	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム カットトマト グリンピース 赤パプリカ もやし キャベツ グリーンアスパラガス ネクター	603 kcal 24.3 g
21 木	入学・進級お祝い献立 お赤飯	○	和風豆腐ハンバーグ ちくわと野菜のみそ炒め お祝いなると入りすまし汁	牛乳 ささげ 豚肉 鶏肉 豆腐 芽ひじき 焼き竹輪 みそ なんと	米 もち米 やまといも さとう でんぷん ごま油 じゃがいも つきこんにゃく	たまねぎ にんじん しょうが 万能ねぎ さやいんげん だいこん えのきだけ 長ねぎ こまつな	589 kcal 26.8 g
22 金	春雨ブルコギ丼	○	のりドレッシングサラダ 五目スープ	牛乳 豚肉 みそ 焼きのり 鶏肉 豆腐	米 ひまわり油 さとう でんぷん はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん もやし たけのこ 干しいだけ しょうが にんにく こまつな キャベツ はくさい	579 kcal 23.4 g
25 月	きなこ揚げパン	○	カレードレサラダ ワンタンスープ	牛乳 きな粉 豚肉 なんと	ひまわり油 コッペパン さとう ワンタンの皮 ごま油	赤パプリカ もやし キャベツ さとう ホールコーン たまねぎ にんじん 干しいだけ はくさい 長ねぎ ほうれんそう	580 kcal 22.1 g
26 火	大豆とわかめのごはん	○	肉どうふ キャベツのみそ汁	牛乳 大豆水煮 炊き込みわかめ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 ひまわり油 つきこんにゃく さとう	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん 干しいだけ キャベツ えのきだけ こまつな	574 kcal 28.0 g
27 水	マーボー豆腐丼	○	大根ツナサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 みそ 卵 豆腐 ツナ缶 ベーコン	米 ひまわり油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが 万能ねぎ にら たけのこ にんじん たまねぎ 干しいだけ 長ねぎ えのきだけ きゅうり もやし だいこん ホールコーン、クリームコーン	670 kcal 27.8 g
28 木	はちみつレモントースト	○	フライドポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン	食パン バター はちみつ ひまわり油 じゃがいも さとう	レモン にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ にんにく セロリー ホールトマト	580 kcal 17.2 g
4月分 一日あたりの平均							598 kcal 23.8 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g



～ご入学・ご進級おめでとうございます～

