



1月 こんだてひょう



2020年1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
9 木	七草うどん	○	笹かまのいそべ揚げ じゃこサラダ	牛乳、鶏肉 かまぼこ(卵不使用) 油揚げ 笹かまぼこ(卵不使用) あおのり、ちりめんじゃこ	うどん、小麦粉、でんぷん、 さとう、ごま油	にんじん、だいこん、かぶ、 しめじ、長ねぎ、こまつな、せり かぶ(葉)、もやし、キャベツ	609 kcal 25.5 g
10 金	ジャンバラヤ	○	白菜スープ 青のりポテト	牛乳、鶏肉、 ウィンナー、豆腐、 あおのり	米、ひまわり油、バター、 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、 トマト、ピーマン、はくさい、 えのきたけ、長ねぎ	579 kcal 17.7 g
14 火	ごま入り大豆ごはん	○	スタミナ塩ちゃんこ ゆずドレッシングサラダ 黒みつきな粉もち	牛乳、大豆(乾)、豚肉 生揚げ、きな粉	米、白ごま、ごま油、 さとう、ひまわり油、 冷凍しらたま、黒砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、 だいこん、はくさい、えのきたけ、 長ねぎ、チンゲンサイ、もやし、 キャベツ、こまつな、ゆず	613 kcal 23.6 g
15 水	他人丼	○	野菜のごまみそ和え さつま汁	牛乳、豚肉、 油揚げ、卵、 みそ、けずり節、鶏肉	米、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、でんぷん、 白練りごま、白すりごま、 さつまいも	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、長ねぎ、 もやし、キャベツ、 こまつな、だいこん	698 kcal 29.4 g
16 木	練乳バタートースト	○	カレードレッシングサラダ チキントマトシチュー	牛乳、練乳、鶏肉 粉チーズ、生クリーム	食パン、バター、さとう ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも	にんじん、もやし、キャベツ、 こまつな、たまねぎ、にんにく、 はくさい、マッシュルーム、 トマト、さやいんげん	617 kcal 19.8 g
17 金	ごはん	○	さばの香味焼き チャブチェ わかめスープ	牛乳、さば、みそ、 豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ	米、さとう、ひまわり油、 はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、もやし、こまつな、 はくさい、えのきたけ、長ねぎ	663 kcal 25.3 g
20 月	ごはん	○	ちくさ焼き 青菜ともやしの炒め みそ汁	牛乳、鶏ひき肉 芽ひじき、卵 ベーコン、油揚げ、みそ	米、ひまわり油、さとう ごま油、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、干しいたけ、万能ねぎ、 にんにく、もやし、こまつな、 チンゲンサイ、はくさい、 えのきたけ、長ねぎ	612 kcal 24.5 g
21 火	クリームスパゲッティ	○	フライドポテトサラダ いちご	牛乳、ベーコン、鶏肉、 いんげんまめ、生クリーム	スパゲッティ、ひまわり油、 バター、小麦粉、 でんぷん、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、赤パプリカ、 しめじ、クリームコーン、 ホールコーン、ほうれんそう、 にんじん、もやし、キャベツ、 こまつな、いちご	676 kcal 23.1 g
22 水	豚キムチ丼	○	チョレギサラダ トックスープ	牛乳、豚かた肉、 生揚げ、みそ、鶏肉	米、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油、トック	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、白菜キムチ(无し)、 はくさい、もやし、にら、 キャベツ、こまつな、だいこん えのきたけ、長ねぎ	654 kcal 24.1 g
23 木	ごはん	○	鮭のマヨネーズ焼き じゃがいもの変わりきんぴら なめこの味噌汁	牛乳、さけ、生揚げ、みそ	米、 ノンエッグマヨネーズ(卵不使用) ひまわり油、じゃがいも、 ごま油、こんにゃく、さとう	万能ねぎ、ごぼう、にんじん、 れんこん、さやいんげん、 だいこん、なめこ、長ねぎ、 こまつな	664 kcal 26.1 g
24 金	五目チャーハン	○	ツナ春巻き 中華サラダ	牛乳、豚肉、卵、ツナ	米、ひまわり油、ごま油、 さとう、はるさめ、でんぷん、 春巻きの皮、小麦粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ホールコーン、 長ねぎ、グリーンピース、 干しいたけ、 たけのこ、もやし、だいこん、 キャベツ、こまつな	634 kcal 18.9 g
27 月	豚肉と生揚げのみそ煮丼	○	大根ツナサラダ いちご	牛乳、豚肉、生揚げ、 みそ、ツナ	米、ひまわり油、 さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、はくさい、しめじ、 長ねぎ、こまつな、きゅうり、 もやし、だいこん、いちご	633 kcal 24.5 g
28 火	冬野菜のカレーライス	○	コーンサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、鶏肉、 チーズ、粉寒天	米、バター、 小麦粉、ひまわり油、さとう、 じゃがいも、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、れんこん、トマト、 キャベツ、もやし、 ホールコーン、レモン	673 kcal 18.8 g
29 水	ごはん	○	のりの佃煮 五目肉じゃが みそドレサラダ	牛乳、ほしりのり、粉かつお、 豚肉、生揚げ、みそ	米、さとう、ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、キャベツ、 もやし、こまつな	643 kcal 23.4 g
30 木	焼きピロシキ	○	パンプキンポタージュ 人参ドレッシングサラダ	牛乳、豚ひき肉、 生クリーム	丸パン、ひまわり油、 はるさめ、さとう、小麦粉、 パン粉、じゃがいも、 バター、マカロニ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、かぼちゃ、キャベツ、 ほうれんそう、ホールコーン	608 kcal 21.1 g
31 金	ゆかりごはん	○	ぶり大根 和風ドレッシングサラダ みかん	牛乳、ぶり、粉かつお	米、米粉、さとう、 でんぷん、ひまわり油	ゆかり、しょうが、にんじん、 だいこん、万能ねぎ、もやし、 キャベツ、こまつな、 たまねぎ、みかん	661 kcal 23.1 g

◎学校行事の都合により、献立、及び回数を変更する場合があります。



1月分 一日あたりの平均

640 kcal

23.1 g

3. 4年生 一人あたりの食事摂取基準

650 kcal

26 g