

平成26年

4がつ こんだてひょう

新宿区立戸山小学校

実施日	曜日	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
					からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質
9	水	牛乳	親子丼	キャベツのごまびたし じゃがいものみそ汁	鶏もも肉 卵 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 生わかめ	精白米 米粒麦 つきこんにやく さとう じゃがいも ひまわり油 白すりごま	にんじん さやえんどう こまつな たまねぎ 干しいたけ キャベツ	kcal 638	g 25.7
10	木	牛乳	ブラウンピラフ	ベイクドポテト 豚肉と豆腐のスープ	鶏もも肉 豚かた肉 豆腐 牛乳	精白米 米粒麦 じゃがいも でんぷん バター ひまわり油	赤ピーマン さやいんげん にんじん こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 黄ピーマン たけのこ しょうが	603	20.2
11	金	牛乳	ごはん 手作りふりかけ	じゃがのそぼろ煮 チンゲンサイのおひたし デコボン	豚ひき肉 粉かつお 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう でんぷん ひまわり油 白ごま	にんじん さやえんどう チンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ デコボン	620	21.5
14	月	牛乳	じゃがいも入り 焼きそば	かんぴょうの卵とじ ジャンボぎょうざ	豚ひき肉 卵 牛乳 あおのり	むし中華めん でんぷん じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉 ひまわり油 ごま油	にんじん 根みつば にら にんにく 干しいたけ キャベツ だいこん かんぴょう 長ねぎ しょうが	606	25.2
15	火	牛乳	入学祝い給食 お赤飯 ☆1年生給食開始☆	さわらのゆうあん焼き 和風サラダ すまし汁	ささげ さわら あられはんぺん 牛乳	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 ゆず だいこん キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	590	25.8
16	水	牛乳	コロケサンド	わかめサラダ 青菜スープベーコン	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 生わかめ	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ ホールコーン にんにく	622	22.2
17	木	牛乳	郷土料理・群馬県 豆腐めし	めかぶ入り卵焼き ブチマト こしね汁 かわちばんかん	押し豆腐 鶏ひき肉 卵 豚かた肉 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 煮干し粉 めかぶわかめ	精白米 米粒麦 さとう さいとも こんにやく ひまわり油	にんじん ミントマト しめじ しょうが ごぼう だいこん 干しいたけ 長ねぎ かわちばんかん	611	26.1
18	金	発酵乳	ポークストロガノフ	海藻サラダ	豚かた肉 レンズまめ 発酵乳 生クリーム 生わかめ 赤とさかのり	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう バター ひまわり油 ごま油 白ごま	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 しょうが キャベツ	613	20.9
21	月	牛乳	鶏南蛮うどん	竹輪のいそべ揚げ 野菜の甘酢びたし	鶏もも肉 油揚げ 焼き竹輪 牛乳 あおのり	冷凍うどん でんぷん 小麦粉 さとう ひまわり油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ もやし キャベツ	610	26.5
22	火	牛乳	チキンライス ☆5年生遠足☆	野菜スープ アップルゼリー	鶏もも肉 ベーコン 白いんげん 牛乳 粉寒天	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう バター ひまわり油	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース セロリー しょうが キャベツ りんごジュース	598	19.1
23	水	牛乳	ナン	アスパラガスサラダ ヨーグルトゼリー	豚ひき肉 ひよこまめ 牛乳 粉寒天 飲むヨーグルト 生クリーム	ナン 小麦粉 さとう ひまわり油 バター	にんじん グリーンアスパラガス にんにく しょうが たまねぎ セロリー ホールコーン グリンピース キャベツ りんご みかん缶 バイン缶	592	22.4
24	木	牛乳	たけのこごはん ☆3・4年生遠足☆	ししゃものごまてんぷら 沢煮わん	油揚げ 豚かた肉 牛乳 ししゃも	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 さいとも でんぷん ひまわり油 黒ごま	にんじん さやいんげん こまつな ゆでたけのこ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	642	24.6
25	金	牛乳	マーボー豆腐丼	パンサンスー あんにんどうふ	豚ひき肉 赤色辛みそ 豆腐 牛乳 粉寒天	精白米 米粒麦 さとう でんぷん はるさめ ひまわり油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし みかん缶 黄桃缶 バイン缶	669	22.4
28	月	牛乳	スパゲッティ ナポリタン	ひよこ豆のサラダ いちご	ベーコン 豚かた肉 ひよこまめ 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ さとう バター ひまわり油	にんじん ホールトマト こまつな セロリー たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ いちご	597	24.5
30	水	牛乳	世界の料理・ドイツ 黒砂糖パン	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ツヴィーベルズuppe(スープ)	豚ひき肉 押し豆腐 卵 ベーコン 牛乳	黒砂糖パン パン粉 でんぷん さとう バター じゃがいも ひまわり油	パセリ たまねぎ マッシュルーム缶	664	25.5

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

4月分 一日あたりの平均	618	23.5
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0

新2～6年生は9日(水)からです。

4月15日(火)から1年生の給食が始まります。

* 16日からは、1年生が給食に早く慣れるようなメニューの組み立てをしています。
また、給食前に給食指導もします。

1人でできるかな?

・好き嫌いをしないで、
なんでも食べてみよう。

1年生の偏食のほとんどが、食わず嫌いです。小さいときから、いろいろな食品にふれる体験をしていくことが、無理なく偏食を治していくコツです。給食には、食べられないと決め付けないで、食べてみるチャンスがあります。

・魚の骨をはずすことができますか?
(食べてもいい骨と取り除く骨を見分けられますか?)

骨のある魚でも、箸を使って上手に食べられるようになります。

・夏みかんなどのかたい皮をむいて
食べられますか?

今は旬の果物で、なるべく安全な有機栽培のものを取り入れていきます。

こんなことを気をつけて献立を立てています!

① いろいろな食品
を幅広く使用

- 旬の野菜や果物、地場産物を取り入れるようにしています。
- 子どもの嗜好に迎合されことなくさまざまな食品を体験させるとともに、必要な栄養素や正しい食品の組み合わせを考え、教材としての献立となるようにしています。

③ 生活習慣病予防に配慮

- 脂肪、塩分、動物性たんぱく質をとり過ぎないようにしています。
- 食べやすい魚献立を工夫しています。

⑤ 食文化の継承を

- 日本に昔から伝わる素朴な料理や行事食、郷土食などを取り入れています。
- 外国の料理にも目をむけています。

② 安全でおいしい
手作り給食を

- 良質で安全な食品を選定して使用しています。
- 自然の味を生かしています。
(だしは、煮干し・カツオ・昆布・鰹がら・豚骨でとります)
- 食中毒予防に配慮した献立作りをしています。

④ かみごたえ
のある料理も

- よくかまないで食べられない料理も献立に取り入れています。
(豆・小魚など)

⑥ 楽しい給食に

- セレクト給食、バイキング給食などを取り入れ、給食に変化を楽しみを持たせています。
(「食」に対する自己管理能力の育成)