

2017年 4月



4月こんだてひょう



新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・ 熱や力になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
10月	豚肉と生揚げの みそ煮丼	○	じゃこサラダ くだもの	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、ちりめんじゃこ	米、麦、ひまわり油、さとう、でんぷん、 ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 はくさい、キャベツ、しめじ、長ねぎ、こまつな、 もやし、くだもの	653 kcal 25.7 g
11火	黒砂糖パン	○	ポテトマカロニグラタン 特製ドレッシングサラダ 白菜スープ	牛乳、ベーコン、粉チーズ、鶏肉、豆腐	黒砂糖パン、ひまわり油、バター、 小麦粉、じゃがいも、マカロニ、パン粉、さとう	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、キャベツ、もやし、 りんご、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、 ほうれんそう	600 kcal 22.5 g
12水	キムチチャーハン	○	ツナ春巻き わかめスープ	牛乳、豚肉、卵、ツナ、鶏肉、豆腐、わかめ	米、麦、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	たまねぎ、にんじん、白菜、キムチ、しょうが、 長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、もやし、 だいこん、えのきたけ、こまつな	660 kcal 22.3 g
13木	スパゲッティ ミートソース	○	キャベツサラダ フルーツポンチ	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、みそ、 粉チーズ、粉寒天	スパゲッティ、ひまわり油、小麦粉、 さとう、バター、さとう	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、グリーンピース、 キャベツ、もやし、パイン缶、みかん缶、 黄桃缶、りんご缶	683 kcal 25.6 g
14金	たけのこごはん	○	さばのねぎみそ焼き 野菜のこま和え のっぺい汁	牛乳、粉かつお、鶏ひき肉、油揚げ、 さば、みそ、豚肉、豆腐	米、麦、ひまわり油、さとう、白すりごま、 こんにゃく、でんぷん	たけのこ、にんじん、さやえんどう、 しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ、 だいこん、こまつな	686 kcal 28.7 g
17月	チキンカレーライス	○	コールスローサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、鶏肉、粉寒天	米、麦、ひまわり油、バター、小麦粉、 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、トマト、もやし、キャベツ、 ホールコーン、レモン	665 kcal 19.0 g
18火	わかめごはん	○	五目肉じゃが みそドレサラダ	牛乳、わかめ、豚肉、生揚げ、わかめ、みそ	米、麦、白ごま、ひまわり油、こんにゃく、 じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、 キャベツ、もやし、こまつな	642 kcal 22.4 g
19水	ピザトースト	○	マカロニボトフ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、ロースハム、チーズ、 鶏肉、ヨーグルト	食パン、ひまわり油、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、 ピーマン、キャベツ、パイン缶、みかん缶、 黄桃缶、りんご缶	625 kcal 24.6 g
20木	中華風五目ごはん	○	鮭のあけぼの焼き 春雨スープ	牛乳、焼き豚、油揚げ、さけ、ベーコン、豆腐	米、麦、ひまわり油、さとう、ごま油、 でんぷん、はるさめ	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、 たけのこ、にんじん、さやえんどう、たまねぎ、 はくさい、こまつな	643 kcal 28.4 g
21金	京風うどん	○	新じゃがと玉ねぎの香り揚げ ツナと野菜のからし和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、焼き竹輪(卵不使用)、 あおのり、ツナ	うどん、でんぷん、ひまわり油、 じゃがいも、小麦粉	にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、 長ねぎ、こまつな、たまねぎ、もやし、キャベツ	619 kcal 21.5 g
24月	あぶたま丼	○	野菜のごま酢和え オレンジゼリー	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、卵、粉寒天	米、麦、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、でんぷん、白すりごま	しょうが、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、 グリーンピース、もやし、キャベツ、 オレンジジュース	646 kcal 24.8 g
25火	ハニートースト	○	春キャベツのクリームシチュー もやしサラダ	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム	食パン、バター、はちみつ、ひまわり油、 小麦粉、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ホールコーン、マッシュルーム、もやし、 だいこん、きゅうり	605 kcal 20.5 g
26水	ゆかりごはん	○	松風焼き 和風ドレッシングサラダ みそ汁	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、粉かつお、 油揚げ	米、麦、パン粉、さとう、でんぷん、 白ごま、ひまわり油、じゃがいも	ゆかり、たまねぎ、しょうが、にんじん、 もやし、だいこん、こまつな、キャベツ、 えのきたけ、長ねぎ	613 kcal 24.2 g
27木	ジャージャーめん	○	わかめサラダ 中華風コーンスープ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、わかめ、 ちりめんじゃこ、ベーコン、卵、豆腐	蒸し中華めん、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、こまつな、 もやし、だいこん、えのきたけ、ホールコーン、 クリームコーン、万能ねぎ	640 kcal 27.0 g
28金	お赤飯	○	さわらのみそ焼き 五目さんぴら 吉野汁	牛乳、さわら、みそ、焼き竹輪(卵不使用)、 鶏肉、生揚げ	もち米、小豆、ご塩、さとう、ごま油、 こんにゃく、じゃがいも、でんぷん	しょうが、ごぼう、にんじん、さやえんどう、 だいこん、しめじ、長ねぎ、こまつな	603 kcal 27.4 g

◎ 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。



入学・進級おめでとう!

色とりどりの花が咲きほころぶ中、元気いっぱいの新入生を迎え、
新年度の学校生活がスタートしました! みなさん、期待に胸
をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの
季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。
睡眠をしっかりとり、朝食を食べて登校するようにしましょう。
今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同
で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

今年度の給食は、
4月10日に始まります!!

給食当番の約束



おいしい給食を作っているのは

栄養士
しながわ はるか
調理する人フジ産業株式会社
社員3名
パート4名

新宿区の学校給食の特徴



- 給食は、学校の給食室で作る自校方式です。●衛生的に安全な給食を提供します。
 - 週5回の給食のうち、ご飯が3回、パンが1回、めんが1回ずつとなるように献立を立てています。
 - 米には麦を入れて炊き、ビタミンB2や食物繊維が補えるようにしています。
 - 野菜・くだもの・肉などは、原則として国産を使用し、季節の食材を積極的に取り入れています。
- また、できる限りバラエティ豊かな献立になるように工夫しています。
- 手作りを基本としています。だしやスープ、カレーのルーなども手作りで。
 - 食器は高強度磁器を使っています。