

2016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
8 金	豚キムチ丼	○	トックスープ くだもの	米、麦、ひまわり油、さとう、でんぷん、 白すりごま、ごま油、トック	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、 鶏肉、わかめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 白菜キムチ(ピ 不使用)、はくさい、 もやし、こまつな、だいこん、えのきだけ、 長ねぎ、デコボン	648 kcal 24.2 g
11 月	ごはん	○	さわらのねぎみそ焼き 春野菜のきんぴら 沢煮わん	米、麦、さとう、ごま油、じゃがいも、 つきこんにゃく、でんぷん	牛乳、さわか、みそ、 焼き竹輪(卵不使用)、 豚肉、生揚げ	しょうが、長ねぎ、ごぼう、にんじん、うど、 さやいんげん、だいこん、たけのこ、 えのきだけ、こまつな	602 kcal 27.1 g
12 火	チリミートドッグ	○	マカロニボトフ フルーツヨーグルト	コッペパン、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 チーズ、鶏肉、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、キャベツ、 パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	606 kcal 25.3 g
13 水	マーボー豆腐丼	○	春雨サラダ くだもの	米、麦、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油、はるさめ	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、にら、 キャベツ、きゅうり、もやし、 清見オレンジ	631 kcal 23.3 g
14 木	山菜うどん	○	新じゃがと玉ねぎのかき揚げ 野菜のごまみそ和え	うどん、さとう、ごま油、じゃがいも、 小麦粉、でんぷん、白練りごま、 白すりごま	牛乳、鶏肉、かまぼこ(卵不使用)、 油揚げ、ちりめんじゃこ、みそ	干しいたけ、にんじん、だいこん、 しめじ、長ねぎ、こまつな、たまねぎ、 ホールコーン、もやし、キャベツ	623 kcal 20.8 g
15 金	チキン カレーライス	○	コーンサラダ パインゼリー	米、麦、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、さとう	牛乳、鶏肉、粉寒天	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、キャベツ、もやし、 ホールコーン、パインジュース	677 kcal 19.3 g
18 月	中華おこわ	○	ジャンボしゅうまい 中華風コーンスープ	米、もち米、ひまわり油、さとう、 ごま油、でんぷん、しゅうまいの皮	牛乳、焼き豚、油揚げ、鶏ひき肉、 豚ひき肉、豆腐、みそ、卵	にんにく、しょうが、長ねぎ、しめじ、 たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 干しいたけ、えのきだけ、はくさい、 ホールコーン、クリームコーン、万能ねぎ	622 kcal 25.5 g
19 火	たけのこごはん	○	さけのあけぼの焼き みそ汁(大根・お麩)	米、麦、ひまわり油、さとう、あられふ	牛乳、粉かつお、鶏ひき肉、油揚げ、 さけ、みそ、わかめ	たけのこ、にんじん、さやえんどう、 だいこん、たまねぎ、えのきだけ、長ねぎ	608 kcal 29.0 g
20 水	ガーリック トースト	○	春キャベツのクリームシチュー 米粉マカロニサラダ	食パン、オリーブ油、バター、 ひまわり油、小麦粉、じゃがいも、 米粉マカロニ、さとう	牛乳、鶏肉、生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 しめじ、もやし、だいこん(葉)、きゅうり、 ホールコーン	632 kcal 21.5 g
21 木	わかめごはん	○	肉じゃが ツナと野菜のからし和え	米、麦、白ごま、ひまわり油、 つきこんにゃく、じゃがいも、さとう	牛乳、わかめ、豚肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 もやし、キャベツ、こまつな	638 kcal 23.1 g
22 金	アマトリチャーナ	○	フライドポテトサラダ 白菜スープ パンナコッタ	ペンネマカロニ、オリーブ油、 じゃがいも、さとう、ひまわり油、	牛乳、ベーコン、豚かた肉、 粉チーズ、鶏肉、粉寒天、 生クリーム、練乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、 もやし、キャベツ、はくさい、 えのきだけ、長ねぎ、こまつな、黄桃缶	613 kcal 22.6 g
25 月	お赤飯	シ ョ ア	さばの竜田揚げ 変わりきざみキャベツ 吉野汁	もち米、小豆、黒ごま、ひまわり油、 米粉、さとう、こんにゃく、でんぷん	発酵乳、さば、油揚げ、鶏肉、豆腐	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、 だいこん、長ねぎ、こまつな	703 kcal 26.1 g
26 火	さくさく ミルクトースト	○	ポークビーンズ 人参ドレッシング サラダ	食パン、バター、小麦粉、ひまわり油、 じゃがいも、さとう、マカロニ	牛乳、練乳、ベーコン、豚かた肉、 赤いんげんまめ、ひよこまめ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、グリーンピース、 キャベツ、もやし、ほうれんそう、 ホールコーン	607 kcal 21.7 g
27 水	五目あんかけ 焼きそば	○	じゃこサラダ 白玉フルーツポンチ	ひまわり油、蒸し中華めん、 さとう、でんぷん、ごま油、 しらたま	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、 ちりめんじゃこ	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、だいこん、キャベツ、 パイン缶、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	618 kcal 22.6 g
28 木	ゆかりごはん	○	切干大根のたまご焼き みそドレサラダ のっぺい汁	米、麦、白ごま、ひまわり油、 さとう、こんにゃく、でんぷん	牛乳、鶏ひき肉、卵、わかめ、 みそ、豚肉、油揚げ	ゆかり、しょうが、たまねぎ、にんじん、 切干大根、干しいたけ、万能ねぎ、 キャベツ、もやし、だいこん、長ねぎ、 こまつな	615 kcal 24.4 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び、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8日に始まります!!

新宿区の学校給食の特徴

1年生のみなさん
おいしい給食が
ありますよ~

- 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。

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

4月分 一日あたりの平均

630 kcal
23.8 g

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

640 kcal
24.0 g