



4がつ こんだてひょう



2021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人分 - たんぱく質
8 木	豚肉のうま煮丼	○	新人参ドレッシングサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉、生揚げ、 昆布、油揚げ、みそ	米、ひまわり油、 こんにゃく、 さとう、でんぷん じゃがいも	しょうが、ごぼう、赤ピーマン、 干しいたけ、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、にんじん だいこん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	635 kcal 24.0 g
9 金	ジャンバラヤ	○	コーンドレッシングサラダ 小松菜のスープ	牛乳、鶏肉 ウィンナー	米、ひまわり油、 ノンエッグマヨネーズ（卵不使用） さとう	にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、トマト、 ピーマン、キャベツ、フロccoli、 クリームコーン、しょうが、 えのきたけ、はくさい、こまつな	574 kcal 19.1 g
12 月	中華丼	○	春雨ツナサラダ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、 なると（卵不使用）、 ツナ、 粉寒天	米、ひまわり油、 でんぷん、 ごま油、はるさめ、 さとう、	にんにく、しょうが、干しいたけ 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	613 kcal 20.5 g
13 火	青のり入りごはん	○	めかじきのマヨネーズ焼き 春野菜のきんぴら 大根のみそ汁	牛乳、あおのり、 めかじき、 焼き竹輪（卵不使用）、 昆布、生揚げ、みそ	米、 ノンエッグマヨネーズ（卵不使用） ごま油、じゃがいも、 こんにゃく、さとう	万能ねぎ、にんじん、ごぼう、 うど、さやいんげん、干しいたけ、 だいこん、えのきたけ、 長ねぎ、こまつな	655 kcal 25.6 g
14 水	人参ごはん	○	五目肉じゃが 沢煮わん	牛乳、昆布、豚肉、 生揚げ、鶏肉、 なると（卵不使用）、 豆腐	米、ひまわり油、 こんにゃく、 じゃがいも、 さとう、でんぷん	にんじん、しょうが、たまねぎ、 さやいんげん、だいこん、 えのきたけ、長ねぎ	632 kcal 24.7 g
15 木	1年生給食開始 ポークカレーライス	○	ツナサラダ オレンジゼリー	牛乳、豚肉、 いんげんまめ、 ツナ、粉寒天	米、ひまわり油、 米粉、 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 こまつな、キャベツ、だいこん、 オレンジジュース	679 kcal 22.9 g
16 金	黒砂糖パン	○	ポテトマカロニグラタン ミネストローネ	牛乳、 ベーコン、 粉チーズ	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	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、セロリー、 キャベツ、ホールトマト	632 kcal 21.4 g
19 月	ご飯	○	鮭のスタミナ焼き 新じゃが芋と野菜の炒め かきたま汁	牛乳、 さけ、 みそ、鶏肉、 豆腐	米、さとう じゃがいも、ごま油、 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、 えのきたけ、長ねぎ、 みつば	639 kcal 26.0 g
20 火	高野豆腐の そぼろごはん	○	カレーもやし 呉汁(大豆のすりおろし汁)	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 みそ、大豆(乾)、 油揚げ、豆腐	米、ひまわり油、 さとう、 じゃがいも	しょうが、にんじん、干しいたけ さやいんげん、もやし、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 だいこん、長ねぎ、こまつな	593 kcal 27.0 g
21 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 グレープゼリー	牛乳、豚肉、 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、 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、トマト、 グリーンピース、赤パプリカ、もやし、 キャベツ、グリーンアスパラガス、 ぶどうジュース	640 kcal 24.5 g
22 木	入学・進級お祝い献立 お赤飯	○	てりやき豆腐ハンバーグ ちくわと野菜のみそ炒め 桜型かまぼこ入りすまし汁	牛乳、ささげ、豚肉、 鶏肉、豆腐、芽ひじき 焼き竹輪（卵不使用）、 みそ、かまぼこ（卵不使用）	米、もち米、やまといも、 さとう、でんぷん、 ごま油、じゃがいも、 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、 えのきたけ、長ねぎ、 こまつな	626 kcal 26.8 g
23 金	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ ジャーマンポテト	牛乳、きな粉、 豚肉、 なると（卵不使用） ベーコン	ひまわり油、コッペパン、 さとう、ワンタンの皮、 ごま油、 じゃがいも	にんじん、干しいたけ、 はくさい、 長ねぎ、ほうれんそう、 にんにく、たまねぎ、 パセリ	611 kcal 22.2 g
26 月	大豆とわかめの ごはん	○	肉どうふ かぼちゃのみそ汁	牛乳、大豆、わかめ、 豚肉、豆腐、昆布、 生揚げ、みそ	米、 ひまわり油、 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、キャベツ かぼちゃ、こまつな	608 kcal 27.7 g
27 火	マーボー豆腐丼	○	ごまドレサラダ 中華風コンスープ	牛乳、豚肉、みそ、 豆腐、ベーコン、 卵	米、ひまわり油、 さとう、でんぷん、 ごま油、白すりごま、 白練りごま	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、もやし、だいこん、 こまつな、えのきたけ、ホールコーン、 クリームコーン、万能ねぎ	660 kcal 26.0 g
28 水	ねぎ塩ツナごはん	○	じゃこと油揚げのサラダ さつまい	牛乳、ツナ水煮 ちりめんじゃこ、油揚げ、 昆布、鶏肉、 豆腐、みそ	米、ひまわり油、 でんぷん、ごま油、 さとう、 さつまいも	にんにく、しょうが、赤ピーマン、 ピーマン、たまねぎ、長ねぎ、 もやし、レモン、キャベツ、 にんじん、こまつな、だいこん	676 kcal 30.2 g
30 金	豆乳タンタン麺	○	キャラメルポテト 大根サラダ	牛乳、豚肉、高野豆腐、 みそ、豆乳、 生クリーム、ツナ	冷凍ラーメン、ひまわり油、 さとう、ごま油、 さつまいも、 はちみつ、バター	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、干しいたけ、 もやし、チンゲンサイ、 長ねぎ、きゅうり、だいこん	674 kcal 24.7 g
4月分 一日あたりの平均							634 kcal 24.6 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g

