



# 令和3年度 10がつ こんだてひょう (21回)



新宿区立津久戸小学校

日 曜	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			赤色の食品 体のもとを作る	黄色の食品 熱ゆ力になる	緑色の食品 体の調子を整える	1食当り (Kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	麦ごはん 中華風卵焼き じゃこサラダ 春雨スープ	○	★牛乳,豚ひき肉,★卵, ちりめんじゃこ,豚かた肉	精白米,米粒麦,ごま油,さとう でんぷん,春雨	にんじん,干しいたけ,しめじ,だいこん もやし,長ねぎ,こまつな,かぼちゃ	687	29.3
4 月	<イワシの日> 麦ごはん いわしの蒲焼き 切干大根の煮付 沢煮椀	○	★牛乳,いわし,★油揚げ 出し昆布,豚かた肉	精白米,油,でんぷん,さとう じゃがいも	しょうが,切干し大根,にんじん,さやいんげん たまねぎ,干しいたけ,長ねぎ,こまつな	704	26.2
5 火	ジャージャー丼 こんにやくサラダ 早稲田みょうが入りかきたま汁	○	★牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉, 鶏肝臓,赤みそ,ハ丁みそ 生わかめ,★卵	精白米,米粒麦,ごま油,さとう でんぷん,こんにやく,油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん 干しいたけ,長ねぎ,キャベツ,ホールコーン しめじ,早稲田みょうが,こまつな	641	24.6
6 水	米粉パン 手作りリンゴジャム 秋のクリームシチュー コーヒーゼリー	○	★牛乳,★調理用牛乳,鶏もも肉 鶏肉むね肉,★生クリーム,寒天	米粉パン,さとう,油,★バター ★小麦粉,さつまいも	紅玉りんご,レモン(果汁),たまねぎ,にんじん にんにく,ホールコーン,マッシュルーム缶,パセリ	743	27.0
7 木	ひじきチャーハン もやしのナムル 肉団子と白菜のスープ	○	★牛乳,豚ひき肉,芽ひじき 鶏ひき肉,★豆腐	精白米,米粒麦,ごま油,油 ★白ごま,でんぷん,はるさめ	長ねぎ,赤パプリカ,万能ねぎ,もやし にんにく,しょうが,干しいたけ にんじん,はくさい,ほうれんそう	615	25.4
8 金	<しんじゅく野菜の日> 勝つ!カレーライス しらす入り和風サラダ ぶどうゼリー	○	★牛乳,豚かた肉,★大豆 豚ひね肉,しらす干し,糸寒天	精白米,米粒麦,油,★小麦粉,油 ★パン粉(乾),さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん キャベツ,ぶどうジュース	736	28.1
12 火	ねぎ塩カルピ丼 春雨入り中華サラダ フルーツヨーグルト	○	★牛乳,豚かた肉,豚ばら肉 乾燥わかめ,ボンレスハム ★プレーンヨーグルト	精白米,米粒麦,油,さとう ごま油,でんぷん,はるさめ	にんにく,長ねぎ,もやし,ら,レモン(果汁) にんじん,キャベツ,しょうが,★パイン缶 みかん缶,りんご	698	24.1
13 水	さつまいもごはん すき焼き風煮 鶏肉と小松菜のすまし汁	○	★牛乳,豚かた肉,★焼き豆腐 出し昆布,鶏むね肉	精白米,米粒麦,さつまいも ★黒ごま,油,しらたき,さとう ★焼き豆腐	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ さやいんげん,こまつな	637	27.5
14 木	五目あんかけ焼きそば カルシウムビーンズ 伊那市産シナノスイート	○	★牛乳,豚かた肉,★うすら卵 なた(卵白除去),★高野豆腐 ★大豆,ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦,油 さとう,ごま油	にんにく,干しいたけ,にんじん,たけのこ たまねぎ,しょうが,もやし,キャベツ チンゲンサイ,シナノスイート	674	28.8
15 金	<世界遺産プロジェクト ルワンダ共和国> ピリヤニ(アフリカ風ピラフ) ファラフェル(ひよこ豆のコロッケ) レンズ豆のスープ	○	★牛乳,★プレーンヨーグルト 鶏もも肉,ひよこめ,★粉チーズ ベーコン,豚かた肉,レンズ豆	精白米,米粒麦,油,★バター じゃがいも,★小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,赤パプリカ さやいんげん,パセリ,セロリー,にんじん ホールトマト	689	24.4
18 月	<十三夜行事食> 十三夜炊き込みごはん 魚の塩こうじ焼き きのこ根菜のみそ汁 お月様ゼリー	○	★牛乳,鶏ひき肉,★大豆 かんぱち,塩こうじ,米みそ ★豆腐,糸寒天	精白米,もち米,むぎ麦,さとう	にんじん,干しいたけ,生しいたけ,えのきたけ だいこん,ごぼう,長ねぎ,あんず(缶)	635	29.0
19 火	<食育の日> ごはん(島根県 きぬむすめ) かつおの磯風味揚げ 野菜のおかか和え 吉野汁	○	★牛乳,かつお 角切り,あおのり 糸削り,鶏もも肉	精白米,米粒麦,油,でんぷん さとう,こんにやく	しょうが,にんにく,ほうれんそう,キャベツ にんじん,干しいたけ,だいこん,長ねぎ,こまつな	614	29.5
20 水	ブラウンピラフ とうやのバイクドポテト コーンポタージュ	○	★牛乳,鶏もも肉,★いか ベーコン,★調理用牛乳	精白米,★バター,油,じゃがいも 油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム缶,黄パプリカ 赤パプリカ,さやいんげん,にんじん,ホールコーン クリームコーン,パセリ	718	25.4
21 木	きのこごはん 焼きししゃも うすら豆の甘煮 さつまいも汁	○	★牛乳,鶏もも肉,★油揚げ ★ししゃも,うすら豆,豚かた肉 米みそ	精白米,もち米,さとう,油 こんにやく,さつまいも	にんじん,しめじ,えのきたけ,エリンギ, ほう,だいこん,たまねぎ,長ねぎ	617	28.2
22 金	ごはん(栃木県 なすひかり) 大豆とじゃこの照り煮 五目肉じゃが くだもの	○	★牛乳,★大豆,ちりめんじゃこ 豚かた肉,★油揚げ	精白米,米粒麦,油,でんぷん さとう,つきこんにやく,じゃがい も	にんじん,ゆでたけのこ,たまねぎ さやいんげん,くだもの	687	26.4
25 月	小松菜和風ベロンチーノ(内臓とうがらし入り) ミネストローネ くだもの	○	★牛乳,ベーコン,鶏むね肉 ★プレーンヨーグルト 豚かた肉,ひよこめ,白いんげん ★あさりむきみ	スパゲッティ,オリーブ油 ★バター	にんにく,たまねぎ,しめじ,こまつな 内臓とうがらし,セロリー,にんじん,キャベツ ホールトマト,くだもの	616	25.2
26 火	麦ごはん さんまの塩焼き ひじきの煮物 さつまいものみそ汁	○	★牛乳,さんま,芽ひじき,★大豆 ★油揚げ,米みそ,生わかめ	精白米,米粒麦,油,つきこんにやく さとう,さつまいも	ごぼう,干しいたけ,にんじん,だいこん,長ねぎ	678	25.9
27 水	麻婆豆腐丼 のりのナムル くだもの	○	★牛乳,豚ひき肉,赤みそ ★豆腐,刻みのり	精白米,米粒麦,油,さとう でんぷん,ごま油,★白ごま	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん 干しいたけ,長ねぎ,ら,こまつな,もやし くだもの	630	23.8
28 木	チキンライス キャベツとベーコンのスープ	○	★牛乳,鶏もも肉,鶏肉むね肉 ベーコン,豚かた肉	精白米,米粒麦,油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶 グリーンピース,セロリー,粒コーンレトルト にんにく,キャベツ	588	21.6
29 金	きなこ揚げパン ワントンスープ 小松菜とベーコンのサラダ	○	★牛乳,★きな粉,豚かた肉 かまぼこ(卵白除去),生わかめ ベーコン	油,ミルクパン,さとう ★ワントンの皮	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶 グリーンピース,セロリー,粒コーンレトルト にんにく,キャベツ	639	22.4
30 土	麦ごはん 手作りなめたけ 鶏のつくね焼き 野菜のゆかりかけ 大根のみそ汁	○	★牛乳,鶏ひき肉,★卵 ★調理用牛乳,★油揚げ,みそ	精白米,米粒麦,油,★生パン粉 さとう,でんぷん	えのきたけ,長ねぎ,しょうが,しそ葉,キャベツ きゅうり,にんじん,もやし,ゆかり,はくさい だいこん,こまつな	670	28.7

## イワシの日

10月4日は「1(イ)」「0(ワ)」「4(シ)」の語呂合わせで、「いわしの日」とされています。昔から、「イワシ百匹、頭の薬」といわれているように、身体によいはたらきをする栄養素をたくさん含んでいます。いわしは昔、水田の肥料にも使われ、おせち料理の「田作り」の名前はこのことからつけられたそうです。

いわしはしょうがやねぎ、梅干しなどと食べ合わせると、血管の健康を保つEPA、DHAという脂肪酸の酸化を防ぎ、生臭みも和らげてくれます。



- ※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。
- ※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
- ※ ★のマークがついているものは、アレルギーを表しています。
- ※ 18日(月) 4年生は社会科見学のため 給食はありません。
- ※ 19日(火) 2年生は遠足のため 給食はありません。
- ※ 22日(金) 3年生は遠足のため 給食はありません。
- ※ 30日(土) 学校公開 給食があります。

区 分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
10月分平均	602	669	736	24.1	26.8	29.5
新宿区学校給食摂取基準	576	640	704	21.6	24.0	26.4

