

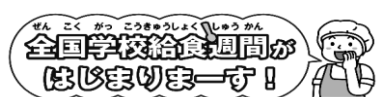


令和3年度 1がつ こんだてひょう (14回)



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 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
12	水	よろこんぶご飯 鶏肉のみそ焼き 雑煮風白玉汁	○	★牛乳,豚かた肉,刻み昆布 鶏肉,なると(卵白除去)	精白米,米粒麦,油,つきこんにやく さとう,ごま油,さといも 白玉	ごぼう,にんじん,さやいんげん,長ねぎ にんにく,しょうが,干しいたけ,こまつな	667	26.1
13	木	ダイスチーズパン おみくじコロッケ キャベツとベーコンのスープ くだもの	○	★牛乳,豚ひき肉,ウィンナー 焼き竹輪(卵白除去) ぶり,ベーコン	★ダイスチーズパン,油 ポテトフレーク,さとう じゃがいも,★小麦粉,★パン粉	にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ ★いよかん	696	27.0
14	金	ハヤシライス 大根と小松菜のサラダ フルーツヨーグルト	○	★牛乳,豚かた肉,しらす干し ひじき,★ヨーグルト	精白米,米粒麦,油,さとう ★小麦粉,★白ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,だいこん マッシュルーム缶,こまつな,黄桃缶 みかん缶,りんご	705	24.2
17	月	年明けうどん 大根なます風 白玉しるこ	○	★牛乳,豚かた肉,なると あずき	★冷凍うどん,油,さとう,でんぷん 白玉	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ こまつな,だいこん,ゆず	581	21.6
18	火	ひじきチャーハン 肉団子のもち米蒸し 水菜と豆腐のスープ	○	★牛乳,ボンレスハム,ひじき 鶏ひき肉,豚ひき肉,豚肝臓 豚かた肉,★豆腐	精白米,米粒麦,油,ごま油 もち米	長ねぎ,赤パプリカ,万能ねぎ,にんじん たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,キャベツ にんにく,しょうが,水菜	668	28.2
19	水	ご飯 じゃこふりかけ すき焼き風煮 小松菜とわかめの梅おかかえ	○	★牛乳,ひじき,粉かつお ちりめんじゃこ,豚かた肉 ★焼き豆腐,生わかめ,糸削り	精白米,油,さとう,★白ごま つきこんにやく	にんじん,はくさい,えのきたけ,長ねぎ こまつな,ねり梅	614	27.1
20	木	麦ご飯 魚の照り焼き しらす入りおひたし さつま汁	○	★牛乳,魚,しらす干し 豚かた肉,★油揚げ,みそ	精白米,米粒麦,さとう,でんぷん 油,こんにやく,さつまいも	しょうが,にんじん,もやし,こまつな えのきたけ,ごぼう,長ねぎ	683	29.4
21	金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ くだもの	○	★牛乳,豚ひき肉,豚肝臓,みそ ★押し豆腐,ロースハム	精白米,米粒麦,油,さとう でんぷん,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん 干しいたけ,長ねぎ,にら,キャベツ もやし,きゅうり,くだもの	663	26.6
24	月	<学校給食週間> 麦ご飯 鮭の塩焼き たくあんの炒り煮 豚汁	○	★牛乳,甘塩鮭,豚かた肉,みそ ★油揚げ,★豆腐	精白米,米粒麦,油,ごま油 ★白ごま,こんにやく,じゃがいも	たくあん漬,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	629	29.6
25	火	<学校給食週間 地産地消料理> 麦ご飯 あさり入りのりの佃煮 厚焼き卵 ちゃんこ汁	○	★牛乳,ほしりのり,★あさり みそ,豚ひき肉,★たまご ★油揚げ,わかめ,糸削り 鶏もも肉	精白米,米粒麦,油,ごま油	干しいたけ,にんじん,たまねぎ, グリーンピース,こまつな,	620	25.3
26	水	<学校給食週間 長野県郷土料理> 菜飯 山賊揚げ 磯辺和え 大根と油揚げのみそ汁	○	★牛乳,ちりめんじゃこ 鶏もも肉,きざみのり,豚かた肉 ★油揚げ	精白米,米粒麦,油,ごま油 ★白ごま,でんぷん,さとう こんにやく,じゃがいも	のざわな漬,にんにく,しょうが,ほうれんそう はくさい,にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	671	25.4
27	木	<学校給食週間 イタリア料理> スパゲティミートソース イタリアンサラダ パンナコッタ	○	★牛乳,豚ひき肉,豚肝臓 レンズまめ,★粉チーズ 粉寒天,★生クリーム ★調理用牛乳	★スパゲッティ,油,さとう	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ マッシュルーム缶,ホールトマト,パセリ きゅうり,ホールコーン,キャベツ オレンジジュース	724	26.8
28	金	<学校給食週間 プエルトリコ料理> アロス・コンボヨ ピーズサラダ クラムチャウダー	○	★牛乳,ベーコン,鶏もも肉 ひよこ豆,白いんげん豆 ツブ缶,★調理用牛乳 ★あさりむきみ	精白米,さとう,油,じゃがいも ★バター,★小麦粉	トマトジュース,にんにく,たまねぎ 赤パプリカ,トマトピューレ,パセリ にんじん,もやし,しょうが,キャベツ	711	26.2
31	月	わかめご飯 きびなごのカレー揚げ きんぴられんこん 豆腐と大根のみそ汁	○	★牛乳,炊き込みわかめ,★きびな ご,みそ,★豆腐	精白米,米粒麦,でんぷん,油 ごま油,つきこんにやく さとう,じゃがいも	れんこん,にんじん,だいこん,こまつな	606	24.3



※ 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。

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。
戦後、学校給食が海外からの支援で再開されたことを
記念するもので、期間中は、学校給食の
意義や役割について理解や関心を
高めることなどを目的に、毎年、
全国各地でさまざまな行事が行われます。



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)
1月分平均	594	660	726	23.6	26.3	28.9
新宿区学校給食摂取基準	585	650	715	23.4	26.0	28.6