



# 令和5年度 1がつ こんだてひょう (15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	IUPPI (Kcal)	たんぱく質 (g)
11	水	年明けうどん チーズ入り磯部もち 白玉しるこ	○	★牛乳、けずり節、出し昆布 鶏もも肉、焼きのり、あずき ちらしかまぼこ(卵白除去) ★スライスチーズ	★冷凍細うどん、油、さとう でんぷん、角もち、しらたま	干しいたけ、にんじん、たまねぎ 長ねぎ、こまつな	702	29.3
12	木	豆腐のうま煮丼 れんこんチップサラダ 花みかん	○	★牛乳、豚かた肉、けずり節 押し豆腐	精白米、米粒麦、油 つきこんにやく、さとう	にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、キャベツ こまつな、れんこん、★みかん	630	24.3
13	金	よろこんぶごはん つくね焼き すまし汁	○	★牛乳、豚かた肉、刻み昆布 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、けずり節 あらははんべん(卵白除去)	精白米、米粒麦、油、でんぷん つきこんにやく、さとう マヨネーズ(卵黄)	ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ しょうが、ほうれんそう、しめじ ゆでたけのこ、長ねぎ	604	26.0
16	月	麦ごはん ぎせい豆腐 じゃこサラダ じゃが芋のみそ汁	○	★牛乳、鶏ひき肉、押し豆腐 ★卵、ちりめんじゃこ けずり節、みそ	精白米、米粒麦、油、さとう ごま油、じゃがいも	にんじん、干しいたけ、グリーンピース ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン たまねぎ、こまつな	619	21.1
17	火	ダイスチーズパン おみくじロック ポイルキャベツ ベーコンと白菜のスープ	○	★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、鶏もも肉、豆腐	★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、でんぷん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、干しいたけ にんにく、はくさい、ほうれんそう	725	30.9
18	水	キャロットライスの チキンクリームソースかけ 大根と小松菜のサラダ くだもの	○	★牛乳、鶏もも肉、鶏肉むね肉 ★調理用牛乳、★粉チーズ ツブ缶、芽ひじき	精白米、油、★バター、★小麦粉 さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム えのきたけ、しょうが、パセリ、だいこん こまつな、★ネーブル	630	23.4
19	木	麦ごはん ひじきのふりかけ 鶏肉のごま照り焼き 野菜のからし和え 大根のみそ汁	○	★牛乳、芽ひじき、粉かつお 鶏もも肉、けずり節、豆腐 みそ、乾燥わかめ	精白米、米粒麦、油、さとう ★白ごま	キャベツ、こまつな、にんじん、はくさい だいこん、長ねぎ	595	25.5
20	金	わかめご飯 きびなごのカレー揚げ ひじきの五目煮 石狩汁	○	★牛乳、炊き込みわかめ ★きびなご、油揚げ、芽ひじき ★大豆、けずり節、さけ みそ、豆腐	精白米、でんぷん、油 こんにやく、さとう じゃがいも	ごぼう、干しいたけ、にんじん、れんこん はくさい、長ねぎ、しょうが	606	27.9
23	月	豚肉のうま煮丼 野菜の塩昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	○	★牛乳、豚かた肉、塩昆布 けずり節、豆腐、みそ、豆腐 油揚げ、生わかめ	精白米、米粒麦、油 糸こんにやく、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ はくさい、ひなしめじ、キャベツ、赤パプリカ もやし、長ねぎ	623	26.6
24	火	<学校給食週間> 麦ごはん 鮭の塩焼き たくあんの炒り煮 豚汁	○	★牛乳、甘塩鮭、けずり節 豚かた肉、みそ、油揚げ、豆腐	精白米、米粒麦、ごま油 ★白ごま、油、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 ぶなしめじ、長ねぎ	586	30.2
25	水	<学校給食週間> スパゲティボリタン ひよこ豆のサラダ 焼きリンゴ	○	★牛乳、ベーコン、豚かた肉 ★粉チーズ、ひよこめ	スパゲッティ、オリーブ油 油、さとう、★バター グラニュー糖	セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ホールトマト缶、グリーンピース こまつな、キャベツ、★りんご	670	27.9
26	木	<学校給食週間 埼玉県郷土料理> かてめし ゼリーフライ 野菜のポン酢和え さつま汁	○	★牛乳、豚かた肉、油揚げ ★おから、けずり節、鶏もも肉 みそ	精白米、米粒麦、油、さとう じゃがいも、★小麦粉、★パン粉 こんにやく、さつまいも	ごぼう、しょうが、にんじん、干しいたけ 干ずいき、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり もやし、キャベツ、レモン、だいこん	636	21.7
27	金	<学校給食週間> 米粉パン はちみつ 豆腐のミートソースグラタン 花野菜サラダ くだもの	○	★牛乳、押し豆腐、豚ひき肉 豚肝臓、★ピザ用チーズ	米粉パン、はちみつ、油 ★小麦粉、★バター 赤ざらめ、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム缶 ホールトマト缶、トマトジュース、パセリ にんじん、カリフラワー、ブロッコリー キャベツ、★ほんかん	626	30.2
30	月	<学校給食週間 東京都郷土料理> 麦ごはん のりの佃煮 魚のピリ辛焼き 金時豆の甘煮 ちやんこ汁	○	★牛乳、ほしのり ★あさりむきみ、いなだ 金時豆、けずり節、鶏もも肉 油揚げ、みそ	精白米、米粒麦、さとう ★白ごま、ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん だいこん、はくさい	641	30.7
31	火	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 ★だいずもやし、にんにく、しょうが、にんじん 干しいたけ、はくさい、ほうれんそう	583	25.3



## 1月24日~30日は 全国学校給食週間です 学校給食について知ろう!

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。給食の歴史を見てみましょう。

※ 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。

明治 22 年ごろ おにぎり 塩漬 漬物	大正 12 年ごろ 五色ごはん 栄養みそ汁	昭和 17 年ごろ すいとんのみそ汁
-------------------------	--------------------------	-----------------------

昭和 22 年ごろ ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー	昭和 27 年ごろ ジャム
--------------------------------	------------------

昭和25年に、アメリカから奇蹟の小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おがす」の完全給食が始まりました。

昭和 40 年ごろ ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃
--

昭和 51 年ごろ カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵
--------------------------------

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

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	571	635	698	24.1	26.7	29.4
新宿区学校給食摂取基準	585	650	715	23.4	26.0	28.6