

# 4月学校給食献立予定表

新宿区立愛日小学校

令和5年

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10月	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ	鶏肉 大豆 ベーコン 豚肉 牛乳	米 麦 片栗粉 三温糖 油	にんじん こまつな トマトジュース グリンピース たまねぎ マッシュルーム もやし きゅうり ホールコーン セロリ キャベツ	607	25.1
11火	牛乳 じゃこわかめごはん 生揚げと野菜の煮物 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	豚肉 生揚げ みそ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 油	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ たまねぎ キャベツ えのきたけ	603	26.9
12水	牛乳 ごはん 鮭の香味焼き 和風サラダ 肉じゃが	鮭 みそ 豚肉 わかめ 牛乳	米 三温糖 じゃがいも 油	にんじん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ	602	29.2
13木	牛乳 五目うどん 野菜の梅肉あえ 抹茶蒸しパン	豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳	うどん 三温糖 片栗粉 小麦粉 甘納豆 油	にんじん こまつな かぶ(葉) かぶ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し	656	24.0
14金	牛乳 ゆかりごはん ちぐさ焼き 切干大根の煮付 豚汁	鶏肉 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ ひじき 牛乳	米 麦 三温糖 こんにゃく 油	ほうれんそう にんじん さやいんげん たけのこ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ 切干大根	642	27.8
17月	牛乳 カレーライス 海藻サラダ おひさまゼリー	豚肉 レンズ豆 わかめ 粉寒天 牛乳	米 麦 米粉 じゃがいも 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ ホールコーン きゅうり もやし オレンジジュース	668	22.1
18火	牛乳 豚肉のうま煮井 根菜のみそ汁 くだもの(でこぼん)	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 麦 こんにゃく 三温糖 焼き麩 じゃがいも 油	にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん でこぼん	594	22.9
19水	牛乳 いちごジャムサンド 春キャベツのシチュー コーンサラダ	鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 牛乳	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん パセリ たまねぎ セロリ 春キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン いちごジャム	617	22.3
20木	牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ くだもの(セミノール)	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	スパゲッティ 三温糖 じゃがいも 油	にんじん ホールトマト パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり セミノール	610	27.2
21金	<b>【入学・進級お祝い献立】</b> 牛乳 お赤飯 魚の香り揚げ すまし汁 春キャベツのおひたし フルーツゼリー	小豆 すけとうだら 豆腐 かまぼこ あおのり 粉寒天 牛乳	米 もち米 小麦粉 片栗粉 上白糖 油 黒ごま	にんじん こまつな 春キャベツ もやし 長ねぎ えのきたけ パイン缶 みかん缶	612	27.0
24月	牛乳 チリビーンズライス カラフルサラダ くだもの(河内晩柑)	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 三温糖 油	にんじん トマトジュース トマトピューレ こまつな 赤ピーマン にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ ホールコーン 河内晩柑	617	24.5
25火	牛乳 たけのこごはん ぶりの照り焼き 切干大根入りおひたし 豆腐のみそ汁	油揚げ ぶり 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 三温糖 片栗粉 油	にんじん さやいんげん こまつな ほうれんそう たけのこ しょうが キャベツ えのきたけ 長ねぎ 切干大根	589	28.3
26水	牛乳 上海焼きそば わんたん入りスープ まるまる杏仁豆腐	豚肉 かまぼこ 粉寒天 生クリーム 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 わんたんの皮 油 ごま油	にんじん いら こまつな しょうが たまねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし はくさい 長ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	585	24.8
27木	牛乳 ごはん ひじきのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	豚肉 粉かつお ひじき 牛乳	米 三温糖 じゃがいも 片栗粉 油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ もやし	564	20.6
28金	牛乳 二つ折りパン ポテトコロッケ フレンチサラダ ABCマカロニスープ	豚肉 ベーコン 牛乳	二つ折りパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 ポテトフレーク 三温糖 ABCマカロニ 油	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし セロリ ホールコーン	607	21.9

◎学校行事や食材料等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

4月分 一日あたりの平均 612 25.0

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0

## ご入学・ご進級おめでとうございます



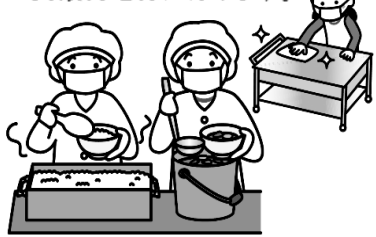
新たな一年が始まりました。  
今年度も皆さんの心と体の健やかな成長を支えるため、  
給食室一同、安全に気を付けて、心をこめて給食を提供  
していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に郷土食や行事食を提供することを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



## 新宿区の学校給食の特徴



- 給食は、学校の給食室で作る自校方式です。
- 手作りを基本としています。だしやカレーのルー、コロッケなども手作りです。
- 衛生的に安全な給食を提供します。
- 週5回の給食のうち、ご飯を中心に、パンやめんを取り入れた献立を立てています。
- 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。
- 週の半分以上は、米には麦を入れて炊き、ビタミンB1や食物繊維が補えるようにしています。
- 食器は高強度磁器を使っています。区の花のつつじの柄です。
- 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市産等の農産物を現物支給しています。