

# 4月給食献立表

実施日 日 曜日	飲み物	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	体の調子をよくするもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
10	水	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉	米 麦 油 でんぷん さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし きゅうり コーン セロリ キャベツ にんにく こまつな	591	24.9
11	木	牛乳 四川豆腐丼 春雨サラダ くだもの	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 油 さとう でんぷん こま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな きゃべつ もやし きゅうり くだもの	644	25.7
12	金	牛乳 ごはん のりとあさりの佃煮 車麩と野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 のり あさり 鶏肉 けずり節 みそ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 麩 こま油	ごぼう にんじん いんげん だいこん きゃべつ こまつな	590	21.6
15	月	牛乳 丸パン ポテトコロッケ ボイル野菜 ABCスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	丸パン 油 じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん セロリ にんにく コーン アスパラ	605	22.7
16	火	牛乳 ごはん ちくさ焼き 野菜のおろしあえ 豚汁	牛乳 けずり節 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 とうふ みそ	精白米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	たけのこ ほうれんそう にんじん もやし こまつな えのき きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ 長ネギ	605	26.6
17	水	牛乳 カレーライス わかめサラダ くだもの <small>1年生給食開始</small>	牛乳 豚肉 レンズ豆 わかめ	精白米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう こま油	にんにく たまねぎ にんじん コーン きゅうり きゃべつ くだもの	652	21.1
18	木	牛乳 五目うどん 糸寒天のごま酢浸し あしたは蒸しパン	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ かまぼこ 糸寒天 卵 豆乳	うどん 油 さとう でんぷん こま 小麦粉 甘納豆	にんじん たまねぎ えのき 長ネギ こまつな もやし きゃべつ あしたは	659	25.3
19	金	牛乳 赤飯 魚の香り揚げ 野菜の赤しそ和え すまし汁 <small>入学・進級祝い献立</small>	牛乳 ささげ あじ あおのり けずり節 豆腐 かまぼこ	米 もち米 こま 小麦粉 でんぷん	にんじん きゃべつ だいこん ゆかり えのき たまねぎ こまつな	584	27.1
22	月	牛乳 スパゲティミートソース じゃがいもサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	スパゲティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ きゃべつ こまつな コーン りんご くだもの	619	22.7
23	火	牛乳 たけのこごはん ししゃものカレー揚げ 切干大根入りお浸し 春野菜の味噌汁	牛乳 油揚げ ししゃも けずり節 みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 でんぷん こま油	たけのこ にんじん いんげん もやし こまつな 切干大根 えのき たまねぎ 春キャベツ アスパラ	570	24.7
24	水	牛乳 キャロットライスの豆乳ソースがけ トマトドレッシングサラダ 伊那市のりんごゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 寒天	米 麦 バター 油 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのき にんにく パプリカ パセリ キャベツ きゅうり もやし トマト りんごジュース	604	21.9
25	木	牛乳 麦ごはん 鯖の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 さわら 西京みそ さつま揚げ けずり節 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにゃく でんぷん	ごぼう れんこん にんじん いんげん ながねぎ こまつな	601	28.3
26	金	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	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	いちごジャム たまねぎ セロリ にんじん にんにく 春キャベツ パセリ こまつな もやし コーン りんご	620	22.6
30	火	牛乳 ごはん ひじきのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからし和え	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 けずり節	米 さとう 油 じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ もやし こまつな	564	20.6

◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数に変更になることがあります。

1日あたりの平均	608	24.0
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

## 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。

### 新宿区の給食の特徴は？

- ★ 給食は、学校の給食室で作っています。
- ★ 衛生的に安全な給食を提供します。
- ★ 手作りを基本としています。だしやスープ、ドレッシング、カレーのルーなども手作りです。
- ★ 季節の食材を積極的に取り入れ、バラエティー豊かな献立になるよう工夫しています。
- ★ 友好提携都市の長野県伊那市産の食材を一部取り入れています。



調理員は、昨年度に引き続き株式会社ジーエスエフのみなさんです。栄養士は、下野未来(しものさき)です。安全な給食の提供を行います。

