

4月学校給食献立予定表

平成28年新宿区立西新宿小学校

4月の給食目標「楽しい給食にしよう」

| 実施日 日曜 | 献立名 | 牛乳 | 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 | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 8金 | ～オリンピック・パラリンピック応援～ マーボー豆腐丼 【世界の料理中国】 パンサンスー あんにんどうふ | ○牛乳 豚肉 豆腐 寒天 | 米 麦 春雨 片栗粉 砂糖 油 | 人参 にら 青梗菜 んにく 生姜 白菜 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし たけのこ 干しいたけ みかん 黄桃 パイン | | 647 | 25.2 |
| 11月 | 上海やきそば じやが丸くん わかめスープ | ○牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 いか 卵 豆腐 | 中華めん 小麦粉 じやが芋 油 ごま | 人参 小松菜 生姜 玉ねぎ たけのこ キャベツ 長ねぎ 干しいたけ | | 693 | 26.1 |
| 12火 | 豚肉のうま煮丼 油揚げと春キャベツのみぞ汁 みょうかん | ○牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ みぞ | 米 麦 こんにゃく 砂糖 油 | 人参 生姜 ごぼう 玉ねぎ 白菜 長ねぎ キャベツ えのきたけ みょうかん | | 658 | 28.8 |
| 13水 | ハニートースト。 豆のトマトシチュー フレンチサラダ | ○牛乳 豚肉 いんげん豆 大豆 | 食パン 小麦粉 じやが芋 砂糖 はちみつ 油 バター | 人参 トマト にんにく 玉ねぎ セロリー グリンピース きゅうり もやし キャベツ コーン マッシュルーム | | 647 | 22.8 |
| 14木 | 麦ごはん 鶏肉の南部焼き 野菜のからしあえ 沢煮わん | ○牛乳 豚肉 みそ | 米 麦 片栗粉 さといも 砂糖 ごま | 人参 さやいんげん キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ | | 627 | 25.7 |
| 15金 | カレーライス 海藻じやこサラダ いちご | ○牛乳 ちりめんじやこ わかめ 鶏肉 | 米 麦 小麦粉 じやが芋 砂糖 油 バター ごま | 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり いちご | | 658 | 22.6 |
| 18月 | スペゲッティミートソース 春キャベツサラダ しゃきしゃきリンゴセリー | ○牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン レンズ豆 | スペゲッティ 砂糖 油 | 人参 トマト バセリ にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ りんご りんごジュース | | 658 | 25.6 |
| 19火 | 黒砂糖コッペ 白身魚のマヨネーズ焼き フライドビーンズサラダ ミネストローネ | ○牛乳 ベーコン ホキ 大豆 | 黒砂糖パン パン粉 片栗粉 じやが芋 砂糖 油 マヨネーズ | 人参 小松菜 パセリ トマト キャベツ セロリー 玉ねぎ にんにく | | 659 | 27.5 |
| 20水 | 麦ごはん 新じゃが煮 手作りふりかけ みそドレサラダ | ○牛乳 ちりめんじやこ 豚肉 かつお節 みそ | 米 麦 じやが芋 こんにゃく 砂糖 油 バター ごま | 人参 小松菜 さやえんどう 玉ねぎ キャベツ もやし | | 647 | 24.2 |
| 21木 | 赤飯 【入学お祝い】 鰯の照り焼き お浸し けんちん汁 | ○牛乳 鶏肉 鰯 ささげ 油揚げ 豆腐 | 米 もち米 こんにゃく 油 ごま | 人参 小松菜 生姜 えのきたけ キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ | | 612 | 29.3 |
| 22金 | 親子丼 キャベツのごま浸し じゃが芋と玉ねぎのみぞ汁 | ○牛乳 わかめ 卵 みそ | 米 麦 油 こんにゃく さとう ごま じやが芋 | 玉ねぎ 人参 干しいたけ さやえんどう キャベツ こまつな | | 652 | 26.1 |
| 25月 | 磯うどん 【静岡県料理】 桜海老としらすのかき揚げ つぶつぶみかんゼリー | ○牛乳 わかめ 桜えび しらす干し 寒天 鶏肉 卵 油揚げ | うどん 小麦粉 砂糖 油 | 人参 小松菜 白菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ オレンジジュース みかん | | 604 | 21.7 |
| 26火 | こんぶごはん 千草焼き もやしのごま浸し えのきたけとじゃが芋のみぞ汁 | ○牛乳 昆布 ひじき わかめ 鶏肉 卵 油揚げ みそ | 米 麦 じやが芋 砂糖 油 ごま | 人参 小松菜 たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ えのきたけ | | 614 | 25.0 |
| 27水 | ドッグパン コーンポテト ABCスープ | ○牛乳 ウィンナー 鶏肉 | コッペパン さとう じやが芋 バター マカロニ | キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 セロリー にんにく バセリ | | 599 | 28.0 |
| 28木 | たけのこごはん ししゃものごまてんぷら 磯和え 豆腐のみぞ汁 | ○牛乳 のり わかめ ししゃも 卵 油揚げ 豆腐 みそ | 米 小麦粉 砂糖 油 ごま | 人参 小松菜 さやいんげん たけのこ キャベツ もやし 大根 しめじ | | 646 | 24.5 |
| | | | | 4月分 一日あたりの平均 | | 641 | 25.5 |
| | | | | 3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準 | | 640 | 24.0 |

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

ご入学・ご進級おめでとうございます。

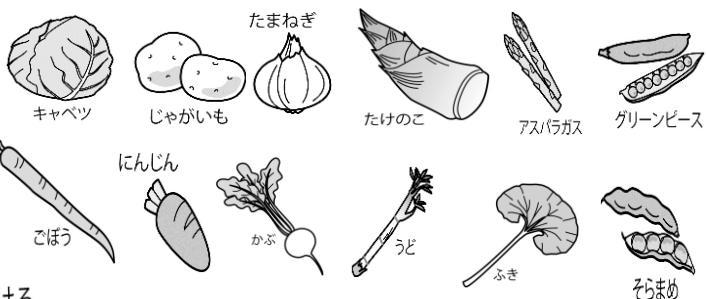
新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることだと思います。楽しい学校生活を送るために、健康第一！特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。



旬の味
春野菜を
食べよう

春においしい野菜

多くの野菜は1年中店頭に並び、季節に関係なく食べることができます。しかし、本来の「旬」の時季にとれたもののほうが栄養が豊富で、味も良いといわれています。ここにご紹介するキャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、にんじんは、秋から冬にかけてもたくさんとれますですが、春から初夏にとれるものを「春～」や「新～」と呼びます。この季節ならではの、野菜の味わいを楽しんでくださいね。



給食当番の人



身じたくを整える

食器や食缶を協力して運ぶ

1人分ずつ丁寧に盛り付ける