

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	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 にんにく 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 じゃが丸くん わかめスープ	○	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 いち 卵 豆腐	中華めん 小麦粉 じゃが芋 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そ汁 みしょうかん	○	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 こんにやく 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 みしょうかん	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 じゃが芋 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 鶏肉 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 海藻じゃこサラダ いちご	○	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉	米 麦 小麦粉 じゃが芋 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	スパゲッティミートソース 春キャベツサラダ しやしきりんごゼリー	○	牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン レンズ豆	スパゲッティ 砂糖 油	人参 トマト パセリ 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 じゃが芋 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 ちりめんじゃこ 豚肉 かつお節 みそ	米 麦 じゃが芋 こんにやく 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 こんにやく 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そ汁	○	牛乳 鶏肉 卵 みそ わかめ	米 麦 油 こんにやく さとう ごま じゃが芋	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 干草焼き もやしのごま浸し えのきたけとじゃが芋のみそ汁	○	牛乳 昆布 ひじき わかめ 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 じゃが芋 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 じゃが芋 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 パセリ	599	28.0
28 木	たけのこごはん ししやものごまてんぷら 磯和え 豆腐のみそ汁	○	牛乳 のり わかめ ししやも 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

◎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。

4月分 一日あたりの平均

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

ご入学・ご進級おめでとうございます。

旬の味 春野菜を 食べよう

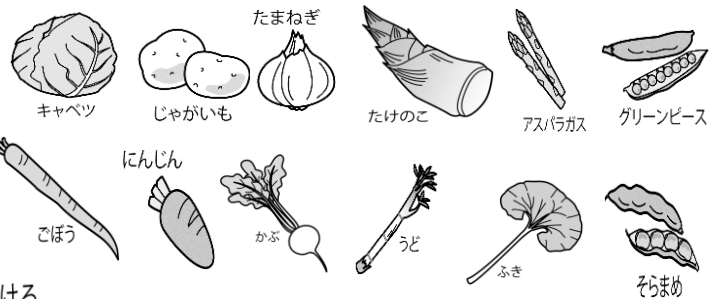
しんねん ど はじ
新年度が始まりました。新入生のみな
さん、在校生のみな
さんも、これから始
まる新しい生活に、
不安 ときたい い ま
ふ 期待が入り混じっていることとおもいます。楽しい学校
生活を送るためには、健康第一！ 特に、環境が変わる4月
は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝では
んをしっかり食べて登校するようにしましょう。

1年間よろしく願います！



春に美味しい野菜

おほ やさい なんじゅうでんとう なら きせつ かんけい た
多くの野菜は1年中店頭並び、季節に関係なく食べることができます。
しかし、本来の「旬」の時期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