



4月の小学校給食献立予定表



平成26年「^{たの} ^{きゅうしょく} ^に ^{しよう} ^{楽しい給食にしよう}」

新宿区立 西新宿小学校

| 実施日 | 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 | 食塩 g |
| 9 水 | 牛乳 ジャンバラヤ ベイクドポテト 豚肉と豆腐のスープ | ベーコン ウィンナー いか えび 豚肉 豆腐 牛乳 | 米 じゃがいも でんぷん バター 油 | トマト にんじん こまつな にんにく セロリー たまねぎ グリンピース たけのこ しょうが | 696 | 25.5 | 3.2 |
| 10 木 | 牛乳 鶏南蛮うどん 竹輪の磯辺揚げ 野菜の甘酢浸し | 鶏肉 油揚げ 竹輪 卵 牛乳 のり | うどん でんぷん 小麦粉 さとう 油 | にんじん こまつな しょうが しいたけ たまねぎ 長ねぎ もやし キャベツ | 613 | 26.8 | 3.2 |
| 11 金 | 牛乳 麦ごはん 肉豆腐 野菜のからし和え 乳酸菌ゼリー | 豚肉 豆腐 牛乳 寒天 | 米 麦 こんにやく さとう 油 乳酸菌飲料 | にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ みかん | 623 | 23.5 | 2.0 |
| 14 月 | 牛乳 親子丼 野菜のごま浸し みそ汁 | 鶏肉 卵 みそ わかめ 牛乳 | 米 麦 こんにやく さとう じゃがいも 油 ごま | にんじん さやえんどう こまつな たまねぎ 干しいたけ キャベツ | 653 | 26.4 | 2.8 |
| 15 火 | 牛乳 チョコチップパン ポトフ 野菜とコーンのソテー | 鶏肉 ウィンナー ベーコン 牛乳 | チョコチップパン 油 バター じゃがいも | にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし | 614 | 22.2 | 2.6 |
| 16 水 | 牛乳 カレーライス 春キャベツのサラダ いちご | 豚肉 青大豆 チーズ 牛乳 | 米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油 | にんじん にんにく たまねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり とうもろこし いちご | 655 | 21.0 | 2.4 |
| 17 木 | 牛乳 赤飯 さわらの照り焼き 野菜のおろしあえ はんぺんすまし汁 | さわら ささげ 豆腐 あられはんぺん 牛乳 | 米 もち米 黒ごま | にんじん こまつな ほうれんそう しょうが だいこん しめじ えのきたけ | 576 | 28.2 | 2.8 |
| 18 金 | 牛乳 やきそば ジャンボぎょうざ かんぴょうの卵とじスープ | 豚肉 卵 牛乳 あおのり | じゃがいも 中華めん でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉 油 | にんじん みつば にんにく にら しいたけ キャベツ だいこん かんぴょう 長ねぎ しょうが | 611 | 25.6 | 3.5 |
| 21 月 | 牛乳 チキンライス 野菜スープ いちご | 鶏肉 ベーコン 白いんげん 牛乳 | 米 麦 じゃがいも バター 油 | にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー しょうが キャベツ いちご | 573 | 19.3 | 2.7 |
| 22 火 | 牛乳 マーボー豆腐丼 春雨サラダ あんにんどうふ | 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 寒天 | 米 麦 さとう でんぷん はるさめ 油 | にんじん にら にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ もやし みかん モモ パイン | 650 | 22.7 | 2.3 |
| 23 水 | 牛乳 コロッケサンド 野菜のスープ オレンジ | 豚肉 牛乳 | 丸パン じゃがいも パン粉 小麦粉 油 | にんじん こまつな チンゲンサイ たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ | 634 | 24.2 | 3.4 |
| 24 木 | 牛乳 麦ごはん さばのごまみそ焼き ひじきの五目煮 いなか汁 | さば みそ 大豆 油揚げ ひじき 牛乳 | 米 麦 さとう こんにやく 白ごま 油 | にんじん こまつな ごぼう しいたけ れんこん だいこん 長ねぎ | 650 | 27.3 | 2.8 |
| 25 金 | 牛乳 たらこスパゲティ ひよこ豆のサラダ フルーツヨーグルト | いか たらこ ひよこめ 生クリーム のり ヨーグルト 牛乳 | スパゲティ さとう 油 バター | ピーマン にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ モモ パイン | 581 | 25.4 | 2.1 |
| 28 月 | 牛乳 たけのご飯 ししゃものごま天ぷら 白玉汁 二色ゼリー | 油揚げ 卵 鶏肉 ししゃも 寒天 牛乳 | 米 さとう 小麦粉 白玉 油 | にんじん さやいんげん こまつな たけのこ はくさい 長ねぎ クランベリージュース | 708 | 24.2 | 3.2 |
| 30 水 | 牛乳 ドックパン ミモザサラダ オニオンスープ オレンジ | ウィンナー ベーコン 牛乳 卵 ハム | コッペパン さとう 油 マカロニ | パセリ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ オレンジ にんじん | 603 | 20.9 | 3.5 |

◎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 1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

629 24.2 2.8
640 24.0 2.5

入学・進級おめでとう!

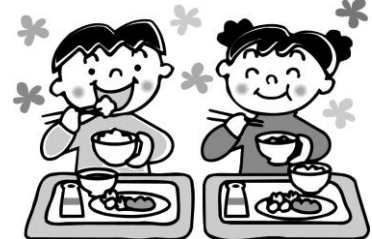
色とりどりの花が咲き誇る中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活が始まりました!

みなさん、期待に胸をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすい時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝食を食べて登校するようにしましょう。

今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同で力を合わせて頑張りますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



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。●衛生的に安全な給食を提供します。
 - 週5回の給食のうち、ご飯が3回、パンが1回、めんが1回ずつとなるように献立を立てています。
 - 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。
 - 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。
- 手作りを基本としています。だしやスープ、カレーのルーなども手作りで。
 - 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。



