



4月学校給食献立予定表



平成29年 新宿区西新宿小学校

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)
10 月	中華丼 はるさめサラダ いちご	○	牛乳 豚肉 なた	米 麦 さとう 油 片栗粉 はるさめ	にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい しょうが こまつな たまねぎ きゅうり もやし いちご	598	17.8
11 火	麦ごはん 鶏もも肉の照り焼き 野菜のごま和え 若竹汁	○	牛乳 鶏肉 わかめ	米 麦 さとう 片栗粉 ごま	しょうが もやし キャベツ にんじん こまつな たけのこ しめじ 長ねぎ	604	25.3
12 水	セルフフィッシュバーガー 青菜とコーンのソテー キャベツとかぶのスープ	○	牛乳 ホキ ベーコン 鶏肉	丸パン 油 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも	チンゲンサイ ほうれんそう コーン セロリー たまねぎ にんにく キャベツ かぶ かぶ(葉)	588	26.3
13 木	こまつなチャーハン もやしスープ 野菜チップス	○	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 わかめ なた	米 麦 油 じゃがいも さつまいも	しょうが 長ねぎ こまつな にんじん たまねぎ もやし ごぼう かぼちゃ	625	21.6
14 金	上海焼きそば ビーンズポテト フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 あおのり 大豆 いか	油 中華めん 片栗粉 じゃがいも さとう	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 バナナ	624	21.2
17 月	カレーライス 【1年生給食開始】 わかめとじゃこサラダ グレープゼリー	○	牛乳 豚肉 寒天 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも バター ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ しょうが ぶどうジュース	669	22.6
18 火	スパゲティナポリタン 春キャベツサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ 油 さとう	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン キャベツ もやし きゅうり 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	626	23.4
19 水	マーボー豆腐丼 パンサンスー オレンジ	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ いら きゅうり キャベツ もやし オレンジ	591	21.1
20 木	シュガートースト さけのクリームシチュー キャラットソースサラダ	○	牛乳 豆乳 ベーコン さけ 生クリーム	食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく コーン マッシュルーム バセリ キャベツ きゅうり もやし	598	22.0
21 金	麦ごはん 手作りふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 芽ひじきの和風サラダ オレンジ	○	牛乳 かつお節 ひじき ちりめんじゃこ 豚肉	米 麦 ごま さとう 油 じゃがいも 片栗粉	にんじん たまねぎ さやえんどう きゅうり もやし だいこん しょうが オレンジ	638	22.1
24 月	赤飯 【入学お祝い】 鰯のみそ焼き じゃがいものきんぴら すまし汁	○	牛乳 ささげ さわら みそ はんぺん さつま揚げ 豚肉	米 もち米 ごま さとう 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	640	26.7
25 火	麦ごはん ぎせい豆腐のあんかけ ひじきサラダ みたくさん汁	○	牛乳 ひじき 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 さとう ごま 油 片栗粉 こんにゃく	にんじん 干しいたけ たけのこ グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ こまつな 長ねぎ きゅうり もやし コーン	632	26.2
26 水	～オリンピック・パラリンピック応援～ 黒砂糖パン 【チュニジア料理】 ブリック クスクスのサラダ トマトスープ	○	牛乳 大豆 卵 ツナ 豚肉 いんげん豆	黒砂糖パン 油 じゃがいも 春巻きの皮 クスクス さとう	たまねぎ にんじん にんにく コーン バセリ キャベツ きゅうり セロリー トマト	616	22.3
27 木	きしめん 【愛知県料理】 キャベツのからしあえ 五平餅	○	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ かつお節 みそ	きしめん さとう 片栗粉 米 もち米 ごま	干しいたけ にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ もやし	602	22.2
28 金	たけのこごはん ししゃものごまてんぷら 春キャベツとわかめのみそ汁 デコボン	○	牛乳 油揚げ ししゃも 卵 豆腐 みそ わかめ	米 油 さとう 小麦粉 ごま	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ えのきたけ デコボン	655	25.1
◎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	620 23.1
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640 24.0

入学・進級 おめでとうございます！

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っています。

1年間よろしく願いいたします。



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。区の花のつづしの柄です。

