



4月学校給食献立予定表



平成30年

新宿区立落合第四小学校

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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10	火	ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲティミートソース ひよこ豆のサラダ くだもの	牛乳 豚肉 ひよこ豆	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト さやいんげん みしょうかん	639	25.0
11	水	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん のりとあさりのつくだに ちぐさ焼き みだくさん汁	牛乳 のり あさり とり肉 ひじき 卵 油揚げ みそ	米 麦 さとう 油 こんにゃく	にんじん たけのこ ほうれんそう ごぼう だいこん たまねぎ こまつな 長ねぎ	601	24.5
12	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ミルクパン こふきいも さかな 魚のバーベキューソース ABCスープ	牛乳 ホキ ベーコン	ミルクパン 小麦粉 でんぷん 油 さとう じゃがいも マカロニ	りんご たまねぎ しょうが にんにく セロリー にんじん キャベツ こまつな	573	24.5
13	金	ぎゅうにゅう さくら 牛乳 桜えびとしらすのかき揚げ やさしい 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 さくらえび しらすぼし みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 小麦粉 さとう ごま	たまねぎ にんじん さたいんげん だいこん しょうが キャベツ こまつな 長ねぎ	637	23.1
16	月	ぎゅうにゅう ごもく 牛乳 五目うどん かぶの三色漬け さいとう さつまいも大豆じゃこの甘辛揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ かつおぶし 大豆 ちりめんじゃこ	うどん 油 さとう でんぷん 小麦粉 さつまいも ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ こまつな かぶ しょうが レモン	641	26.1
17	火	ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレーライス わふう 和風サラダ いちごゼリー	牛乳 とり肉 わかめ 寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ ごま さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ いちご	678	21.0
18	水	ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケバーガー ベーコンとキャベツのスープ くだもの	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	丸パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく こまつな デコボン	701	25.0
19	木	ぎゅうにゅう こうや 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 ちりめんあえ みそ汁	牛乳 高野豆腐 とり肉 ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 さとう ごま油	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん だいこん しめじ グリンピース キャベツ もやし こまつな	631	28.0
20	金	ぎゅうにゅう せきはん にく て や 牛乳 赤飯 とり肉の照り焼き はる ひた じろ 春キャベツのお浸し すまし汁	牛乳 ささげ とり肉 油揚げ はんぺん	米 もち米 ごま さとう でんぷん	しょうが にんじん キャベツ こまつな もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	608	28.4
23	月	ぎゅうにゅう むぎ 牛乳 麦ごはん 骨太ふりかけ にく やさい 肉じゃが 野菜のポン酢あえ	牛乳 かつおぶし ちりめんじゃこ 豚肉	米 麦 ごま さとう 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな はくさい かぼす	625	23.7
24	火	ぎゅうにゅう 牛乳 たけのこごはん さかな りきゅう や やさしい しお こんぶ よしの じる 野菜の塩昆布あえ 吉野汁	牛乳 油揚げ さわら みそ 塩こんぶ とり肉	米 油 さとう ごま ごま油 でんぷん ふ	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ 根みつば もやし こまつな 干しいたけ だいこん 長ねぎ	634	28.3
25	水	ぎゅうにゅう 牛乳 トースト ハンガリアンシチュー キャベツのマリネ	牛乳 豚肉 ひよこめ	パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン レモン	599	22.3
26	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ソースやきそば にらたまスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 あおのり とり肉 卵 寒天	油 中華めん でんぷん さとう	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし しょうが にら にんにく もも(缶) みかん(缶) りんご(缶)	589	20.1
27	金	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん さけの塩焼き ごもく 五目きんぴら みそ汁	牛乳 さけ さつま揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 じゃがいも さとう	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ	597	26.9

◎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

625 24.8

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

640 24.0

にゅう がく しん きゅう
入学・進級 おめでとうございます！

しん にゅうせい むか あたら ねん はじ いま かんきょう か
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、
きたい き み はんめん し し つか
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
し き げん き がっこうせいかつ おく
やすい時期です。元気に学校生活を送れるよう
にち かい しゃくじ すいめん しゅう
に、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習
かん
慣をつけましょう。
がっこうきゅうしよく あんぜん えいせい はいりょ えいよう
学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バ
しよくじ ていきよう せいちようき
ランスのとれた食事を提供することで、成長期
こころ からだ はたつ ささ おも
の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。
ねんかん ねが
1年間よろしくお願ひいたします。



おいしい給食をお届けします



しんじゅくく がっこうきゅうしよく とくちょう
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す。
- 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。

