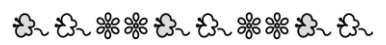




4月学校給食献立予定表



平成29年度

新宿区立天神小学校

| 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月 | 親子丼 かみかみあえ みそ汁 牛乳 | 牛乳 鶏肉 卵 さきいか ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 生わかめ | 米 麦 油 こんにやく でんぶん ごま油 白ごま さとう じゃがいも | たまねぎ にんじん 干しいたけ さやえんどう 切干し大根 こまつな もやし 長ねぎ | 693 | 29.9 |
| 11火 | スパゲティナポリタン コーンサラダ フルーツポンチ 牛乳 | 牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ 粉寒天 | スパゲッティ 油 さとう | セロリー にんじん たまねぎ ホールトマト マッシュルーム缶 ビーマン こまつな キャベツ ホールコーン パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご | 627 | 21.3 |
| 12水 | チャーハン さつま芋・大豆・じゃこの揚げ煮 もやしスープ 牛乳 | 牛乳 焼き豚 卵 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 | 米 麦 油 小麦粉 さつまいも 白ごま | しょうが 長ねぎ グリンピース にんじん たまねぎ もやし こまつな | 689 | 25.2 |
| 13木 | フィッシュバーガー 野菜スープ くだもの(きよみオレンジ) 牛乳 | 牛乳 ホキ ベーコン 白いんげん | 丸パン 油 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも | キャベツ にんじん たまねぎ にんにく こまつな きよみオレンジ | 691 | 28.7 |
| 14金 | たけのこご飯 ししゃものごま天ぷら お浸し みそ汁 牛乳 | 牛乳 油揚げ しししゃも 卵 みそ 生わかめ | 米 麦 油 さとう 小麦粉 白ごま | たけのこ にんじん さやえんどう もやし こまつな たまねぎ えのきたけ だいこん | 624 | 22.7 |
| 17月 | カレーライス じゃこサラダ いちごゼリー 牛乳 | 牛乳 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天 | 米 麦 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも 白ごま さとう ごま油 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ アセロラ いちご | 724 | 23.0 |
| 18火 | 焼きそば じゃが丸くん わかめスープ 牛乳 | 牛乳 豚肉 卵 豆腐 生わかめ | むし中華めん 油 小麦粉 じゃがいも 白ごま ごま油 | にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし しょうが えのきたけ 長ねぎ | 630 | 21.7 |
| 19水 | チキンライス 卵スープ フルーツヨーグルト 牛乳 | 牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト | 米 麦 バター 油 でんぶん さとう | トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース にんにく こまつな 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 | 658 | 22.4 |
| 20木 | 【入学・進級お祝い給食】 赤飯 さわらの照り焼き じゃがいものきんぴら すまし汁 牛乳 | 牛乳 ささげ さわら あらははんぺん | 米 もち米 黒ごま 油 じゃがいも こんにやく さとう | しょうが 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 | 619 | 26.4 |
| 21金 | きなこ揚げパン 春キャベツのサラダ ワンドンスープ 牛乳 | 牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 みそ | 油 ミルクパン さとう ワンドンの皮 | にんじん もやし キャベツ たまねぎ りんご しょうが 干しいたけ 長ねぎ チンゲンサイ | 639 | 22.4 |
| 24月 | ご飯(麦いり) 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁 牛乳 | 牛乳 押し豆腐 豚肉 卵 ベーコン みそ | 米 麦 油 パン粉 バター じゃがいも | たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ホールコーン こまつな | 662 | 25.2 |
| 25火 | 五目うどん ちくわのいそべ揚げ 野菜のごま浸し 牛乳 | 牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 卵 あおのり | 冷凍細うどん 油 さとう でんぶん 小麦粉 白すりごま | 干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし | 655 | 26.3 |
| 26水 | マーボー豆腐丼 はるさめサラダ アップルゼリー 牛乳 | 牛乳 豚肉 みそ 押し豆腐 粉寒天 | 米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ には きゅうり キャベツ もやし りんごジュース | 667 | 23.5 |
| 27木 | いちごジャムサンド キャロットソースサラダ クリームシチュー くだもの(きよみオレンジ) 牛乳 | 牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん 生クリーム | 食パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも | いちごジャム キャベツ きゅうり もやし ホールコーン にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム ブロッコリー きよみオレンジ | 692 | 23.6 |
| 28金 | ご飯(麦いり) ひじきのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 ツナサラダ 牛乳 | 牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 ツナ | 米 麦 油 さとう 白ごま じゃがいも でんぶん | にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり | 639 | 21.2 |

◎ 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。
◎ 果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。

| | | |
|-----------------------|-----|------|
| 4月分 一日あたりの平均 | 661 | 24.2 |
| 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!



ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同、力を合わせてがんばります。どうぞよろしく願いいたします。
4月の給食は、10日(月)から始まります。1年生の給食は、17日(月)からです。

給食袋【ランチョンマット、マスク、給食用ハンカチ】のご準備をお願いいたします。



新宿区の学校給食は・・・

- 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回の給食のうち主食は、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。