



4月 学校給食予定献立表



新宿区立牛込仲之小学校

日 曜日	献立名	材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ち ちんにく 血や筋肉のもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちようし 体の調子をととのえるもの		
10 火	牛乳 マーボー丼 パンサンスー オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 赤みそ 豆腐 寒天	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ(水煮) にら にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし オレンジジュース	610	21.9
11 水	牛乳 スパゲティミートソース 春キャベツのサラダ デコボン	牛乳 ぶた肉	スパゲッティ 油 小麦粉 バター じゃがいも さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり デコボン	610	21.8
12 木	牛乳 ミルクパン メルルーサのバーベキューソース 大豆と野菜のマリネ ミネストローネ	牛乳 メルルーサ 青大豆 ぶた肉	ミルクパン でんぷん 油 さとう じゃがいも	りんご たまねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん れんこん セロリー ホールトマト キャベツ	589	27.2
13 金	牛乳 【静岡県の郷土料理】 さくらえびとしらすのかきあげ丼 野菜の塩こんぶ和え すまし汁	牛乳 さくらえび しらす 卵 塩昆布 豆腐	米 米粒麦 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん しょうが キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ	625	25.3
16 月	牛乳 麦入りごはん 鯖の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 さわら 白みそ とり肉 西京みそ さつま揚げ	米 米粒麦 さとう 油 つきこんにやく でんぷん 豆麩	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 干しいたけ だいこん	596	26.4
17 火	牛乳 【1年生給食開始】 コロケサンド かぶのスープ いちご	牛乳 ぶた肉 ベーコン	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 かぶ いちご	636	20.7
18 水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 ちりめん和え みそ汁	牛乳 とり肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ 油あげ 生わかめ 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 油 さとう 白ごま	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな だいこん 長ねぎ	628	29.6
19 木	牛乳 上海焼きそば にらたまスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 むきえび とり肉 豆腐 卵 ヨーグルト	蒸し中華めん 油 さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ(水煮) もやし キャベツ にら にんじん しょうが 黄桃缶 パイン缶 甘夏缶	609	26.1
20 金	牛乳 麦入りごはん のりとあさりの佃煮 ちぐさ焼き 実だくさん汁	牛乳 のり あさりむきみ とり肉 卵 油あげ 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 さとう 油 こんにやく	たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう ごぼう だいこん 長ねぎ	606	25.1
23 月	ジョア チキンカレーライス わかめサラダ いちごミルクゼリー	ジョア とり肉 生わかめ ちりめんじゃこ 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 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 いちごピューレ	633	21.9
24 火	牛乳 麦入りごはん 大豆のふりかけ 春野菜の煮物 もやしときゅうりの和え物	牛乳 いらい大豆 かつお節 青のり とり肉 結び昆布	米 米粒麦 油 白ごま こんにやく じゃがいも ごま油 さとう	たまねぎ 干しいたけ ゆでたけのこ にんじん さやいんげん きゅうり もやし	600	22.3
25 水	牛乳 五目うどん かぶの三色漬け さつまいもと大豆のからあげ	牛乳 ぶた肉 油あげ かまぼこ 大豆 ちりめんじゃこ	冷凍うどん 油 さとう でんぷん さつまいも 三温糖 白ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ かぶ しょうが レモン汁	627	26.2
26 木	牛乳 【ハンガリーの料理】 ガーリックトースト グヤーシュ コーンサラダ 甘夏	牛乳 ぶた肉 ひよこまめ	食パン バター じゃがいも 小麦粉 さとう 油	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ きゅうり キャベツ ホールコーン 甘夏	608	22.3
27 金	牛乳 わかめごはん 魚のねぎ塩焼き 畑のお肉煮 みそ汁	牛乳 炊き込みわかめ めだい とり肉 大豆 角切り昆布 油あげ 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 白ごま さとう 油 じゃがいも ごま油 こんにやく	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ	609	29.8
◎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	613 24.8
					3・4学年 一人一回あたりの学校給食摂取基準	640 24.0



ご入学・ご進級おめでとうございます

ピカピカの新しい1年生を73名お迎えして、平成30年度がスタートしました。環境が変わり、心機一転！みなさん、期待に胸をふくらませていることとおもいます。

さて、私たちにとって食べることは生きるために欠かせません。いつまでも健康に過ごすためには、子供のうちから望ましい食習慣を身につけるとがとても重要です。これから1年間、給食を通して食について楽しく学んでいきましょう！



今年度の給食室メンバー紹介

調理責任者 本間智子さん
調理員 水海沙由里さん、野上絵里加さん、菊池美和さん、孔珍児さん、高橋雄子さん、奥澤光那美さん
栄養士 長澤千佳

今年度も安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一丸となつて頑張ります。校内で会ったら元気よく挨拶をしてくださいね！1年間どうぞよろしくお願ひいたします。

