

4月の献立表

平成27年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	飲み物	献立	カミカミメニュー	血や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	タンパク質
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間とその他	キロカロリー	グラム
8	水	牛乳	ごはん 魚の梅マヨネーズソース焼き 磯あえ 白玉汁		牛乳 秋鮭 鶏肉 きざみのり	米 冷凍しらたま マヨネーズ	こまつな にんじん キャベツ もやし 干しいたけ はくさい 長ねぎ ねりうめ	594	28.1
9	木	牛乳	深川めし 野菜のごまあえ 吉野汁 二色ゼリー	●	牛乳 あさり(むきみ) 鶏肉 粉寒天	米 麦 さとう こんにやく でんぶ ん 白すりごま 白ねりごま 油	こまつな さやいんげん にんじん しょうが ごぼう もやし キャベツ 干しいたけ だいこん 長ねぎ	586	23.1
10	金	牛乳	ブラウンピラフ ベイクドポテト 野菜スープ		牛乳 鶏肉	米 麦 じゃがいも 油 バター	こまつな にんじん 赤パブリカ 黄パブリカ さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ	604	19.1
13	月	牛乳	長崎ちゃんぽん 大豆と小魚のいり煮 くだもの	●	牛乳 豚肉 むきえび いか 姫なると 大豆 かえり煮干し	チャンポンめん 小麦粉 さとう 油	チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ くだもの	620	30.3
14	火	牛乳	ごはん ちぐさ焼き 野菜のごま酢びたし みそ汁		牛乳 鶏肉 芽ひじき 卵 豆腐 みそ わかめ	米 さとう 油 白ごま	こまつな にんじん たけのこ(水煮) グリンピース もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ	634	26.5
15	水	牛乳	★1年生給食スタート★ カレーコロッケサンド コールスローサラダ 青菜のスープ		牛乳 豚肉	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも ポテトフ레이크 さとう 油	こまつな チンゲンサイ にんじん しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	601	22.6
16	木	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ くだもの	●	牛乳 生クリーム 豚肉 わかめ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう バター 油 ごま油 白ごま	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ しめじ ごぼう きゅうり ホールコーン ホールトマト くだもの	641	20.0
17	金	牛乳	豆腐のうま煮丼 かみかみあえ あんにんゼリー	●	牛乳 豚肉 押し豆腐 さきいか 焼きちくわ 粉寒天 豆乳	米 麦 さとう でんぶ 油 ごま油	こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ はくさい 切り干しだいこん もやし	655	27.2
20	月	牛乳	スパゲティーナポリタンソース ひよこ豆のサラダ フルーツゼリー		牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 粉寒天 粉チーズ	スパゲッティ さとう バター 油	こまつな にんじん たまねぎ しめじ セロリ ホールトマト グリンピース キャベツ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	640	24.6
21	火	牛乳	麦ごはん 手づくりふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 おひたし	●	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉	米 麦 さとう じゃがいも でんぶ ん 白ごま	こまつな にんじん たまねぎ きぬさや えのきたけ キャベツ	627	22.6
22	水	牛乳	ミルクパン 春キャベツのシチュー じゃこサラダ くだもの	●	牛乳 生クリーム 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも さとう バター 油 ごま油 白ごま	こまつな にんじん しょうが たまねぎ セロリ キャベツ クリームコーン もやし くだもの	613	23.0
23	木	牛乳	赤飯(ごま塩) 鱈のてり焼き じゃがいものきんぴら 若竹汁		牛乳 ささげ 鱈 わかめ	米 もち米 麦 さとう じゃがいも でんぶ つきこんにやく 油 白ごま 黒ごま	こまつな さやいんげん にんじん 新たけのこ	637	28.4
24	金	牛乳	小松菜とたまごのチャーハン もやしスープ さつまいものおやき		牛乳 豚肉 むきえび 卵 鶏肉 わかめ 生クリーム	米 麦 さつまいも でんぶ さとう バター 油 黒ごま	こまつな にんじん しょうが たまねぎ もやし 長ねぎ	677	22.2
27	月	牛乳	鶏南ばんうどん ちくわの磯辺あげ 野菜の甘酢あえ		牛乳 鶏肉 油あげ 焼きちくわ 卵 青のり	冷凍うどん 小麦粉 でんぶ さとう 油	こまつな にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ	613	26.2
28	火	ジョア(ブレーン)	たけのこごはん ししゃものごま天ぷら 花びたし すまし汁		ジョア 油あげ ししゃも 卵 わかめ	米 麦 小麦粉 あられ麴 さとう 油 白ごま	こまつな さやいんげん にんじん 新たけのこ キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	579	23.8
30	木	牛乳	ハニートースト ポークビーンズ コーンサラダ くだもの	●	牛乳 豚肉 大豆	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう はちみつ バター 油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 きゅうり キャベツ ホールコーン トマトピューレ くだもの	674	23.8

◎学校行事や食材費の都合により、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 一日あたりの平均摂取量

625

24.5

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

640

24.0

★ 新宿区の学校給食について ★

●給食は、学校の給食室で作る自校方式です。調理業務については委託会社(本校は葉隠勇進株式会社)に業務委託しています。

●衛生的で安全な給食を提供します。

●週5回の給食のうち、ご飯3回、パン1回、めん1回となるように献立を立てています。

●野菜、くだもの、肉については、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、できるかぎりバラエティ豊かな献立となるよう工夫しています。

●だしやスープ、カレーなどのルーも既製品ではなく、手づくりが基本です。