

4月の献立表

平成26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		
								キロカロリー	グラム		
			給食スタート!		赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間とその他				
9	水	牛乳	ごはん 鮭の梅マヨネーズソース焼き 野菜のからしあえ いなか汁		牛乳 鮭 豚肉 豆腐 油あげ	こめ 米 さとう こんにやく マヨネーズ 油	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ ねり梅	576	26.5		
10	木	牛乳	ブラウンピラフ ベイクドポテト 豚肉と豆腐のスープ		牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	こめ 米 じゃがいも でんぷん 油 パター	赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン さやいんげん にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 たけのこ(水煮)	624	20.8		
11	金	牛乳	深川めし 花びたし 金時豆の甘煮 吉野汁		牛乳 あさりむき身 鶏肉 卵 金時豆	こめ 米 小麦 さとう こんにやく でんぷん 油	にんじん こまつな さやいんげん 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	631	26.3		
14	月	牛乳	長崎ちゃんぽん さつまいも・大豆・煮干しの揚げ煮 アップルゼリー	●	牛乳 豚肉 むきえび いか なると 大豆 煮干し 粉寒天	ちゃんぽんめん 小麦粉 さつまいも さとう 油 白ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ りんごジュース	697	30.4		
15	火	牛乳	★1年生給食スタート★ ハヤシライス コーンサラダ くだもの		牛乳 生クリーム 豚肉	こめ 米 小麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油 パター	にんじん ホールトマト しょうが にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 きゅうり キャベツ ホールコーン くだもの	650	20.1		
16	水	牛乳	ツナコロッケサンド 青菜のスープ くだもの		牛乳 ツナ缶(油漬) 豚肉	ショートニングパン じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 生パン粉 油	にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが たまねぎ ホールコーン キャベツ くだもの	689	21.6		
17	木	ジョア(ストロベリー)	親子丼 野菜のごまびたし みそ汁		ジョア 鶏肉 卵 わかめ みそ	こめ 米 小麦 つきこんにやく じゃがいも 油 白ごま	にんじん こまつな きぬさや たまねぎ 干しいたけ キャベツ	601	23.8		
18	金	牛乳	赤飯(ごま塩) 鱈の照り焼き 五目きんぴら 若竹汁	●	牛乳 鱈 ささげ さつまあげ わかめ	こめ 米 もち米 小麦 つきこんにやく さとう 油 黒ごま	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ごぼう れんこん 新たけのこ	590	28.8		
21	月	牛乳	スパゲッティナポリタンソース 白いんげん豆のサラダ フルーツヨーグルト		牛乳 粉チーズ プレーンヨーグルト ベーコン 豚肉 白いんげん豆	スパゲッティ さとう パター 油	にんじん こまつな ホールトマト セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ グリンピース 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	650	26.0		
22	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	こめ 米 小麦 さとう じゃがいも でんぷん 油 白ごま	にんじん こまつな きぬさや たまねぎ えのきたけ キャベツ	627	22.6		
23	水	牛乳	ハニートースト ポークビーンズ ごぼうサラダ くだもの	●	牛乳 豚肉 大豆	食パン 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう パター 油 ごま油 白ごま	にんじん トマトピューレ しょうが にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 ごぼう きゅうり ホールコーン くだもの	662	23.7		
24	木	牛乳	たけのこごはん いかのしょうが焼き 白玉汁 二色ゼリー	●	牛乳 いか とり肉 油あげ 粉寒天	こめ 米 さとう 白玉もち 油	にんじん こまつな さやいんげん しょうが にんにく 新たけのこ 干しいたけ はくさい 長ねぎ オレンジジュース	629	28.4		
25	金	牛乳	豆腐のうま煮丼 大根ときゅうりの辛味づけ わかめスープ	●	牛乳 豚肉 鶏肉 押し豆腐 わかめ	こめ 米 小麦 でんぷん 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ はくさい だいこん きゅうり 長ねぎ	625	26.0		
28	月	牛乳	鶏南蛮うどん ちくわの磯辺あげ 野菜の甘酢びたし		牛乳 鶏肉 油あげ 焼きちくわ 卵 青のり	れいとううどん 小麦粉 でんぷん さとう 油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ たまねぎ もやし 長ねぎ キャベツ	613	26.1		
30	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 ちりめんじゃこ わかめ	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも さとう パター 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな 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		
◎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		632	24.9
◎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。								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、既製品は使用せず手づくりが基本です。