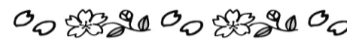


4月学校給食献立予定表



平成30年度

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 火	牛乳 スパゲティミートソース アスパラガスサラダ デコボン	牛乳, 豚肉	スパゲティ, 油, さとう	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, トマトピューレ, キャベツ, もやし, デコボン	616	23.3
11 水	牛乳 マーボー豆腐丼 バンサンスー わかめスープ	牛乳, 豚肉, 豚レバー, みそ, 豆腐, 鶏肉, 豆腐, わかめ	米, 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, にんじん, しいたけ, 長ねぎ, いら, キャベツ, もやし, だいこん	620	24.3
12 木	牛乳 【静岡県料理】 桜えびとしらすのかき揚げ丼 もやしのおひたし つぶつぶみかんゼリー	牛乳, さくらえび, しらす, 寒天	米, 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, もやし, こまつな, オレンジジュース, みかん缶	606	20.1
13 金	牛乳 ごはん のりの佃煮 ちぐさ焼き みたくさん汁	牛乳, のり, 粉かつお, 鶏肉, 鶏レ バー, ひじき, 卵, 油揚げ, みそ	米, 麦, 油, さとう, こんにやく, ごま 油	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	604	23.8
16 月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 ちりめん和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳, 高野豆腐, 鶏肉, 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, しいたけ, にんじん, ぶなしめじ, グリンピー ス, キャベツ, もやし, こまつな, だいこん	625	27.8
17 火	牛乳 ミルクパン ポテトコロッケ 春キャベツサラダ トマトスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン	ミルクパン, 油, ポテトフレーク, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, さと う, シェルマカロニ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, はくさい, ホールマト, ほうれんそう	618	20.2
18 水	牛乳 チキンカレー わかめとじゃこサラダ いちごゼリー	牛乳, 鶏肉, チーズ, わかめ, ちり めんじゃこ, 寒天	米, 麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, パ ター, ごま, さとう, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, アセロラ ジュース, いちご	702	24.7
19 木	牛乳 五目うどん かぶの三色漬け じゃがいもと大豆の甘辛揚げ	牛乳, 昆布, 豚肉, 油揚げ, かまぼ こ(卵不使用), 花かつお, 大豆, ち りめんじゃこ	うどん, 油, さとう, でんぷん, 小麦 粉, じゃがいも, 三温糖, ごま	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, かぶ(葉), しょうが, レモン	610	25.3
20 金	牛乳 ごはん 鱈の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳, さわら, みそ, 西京みそ, さつ ま揚げ(卵不使用), 鶏肉	米, 麦, 油, さとう, 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, しいたけ, だいこん, 長ねぎ, 根みつば	594	26.1
23 月	牛乳	牛乳, ささげ, 鶏肉	米, もち米, ごま, 油, でんぷん, 花 麩	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	663	25.3
24 火	牛乳 たけのごはん いかの磯部揚げ 野菜のポン酢和え 新玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳, 油揚げ, いか, あおのり, け ずり節, 豆腐, みそ, わかめ	米, 油, さとう, でんぷん, 小麦粉, 三 温糖	新玉ねぎ, にんじん, もやし, こまつな, はくさい, かぼす, たま ねぎ, えのきたけ	660	29.9
25 水	牛乳 焼きそば ニラ玉スープ パンチビーンズ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 卵, ひよこまめ	油, 中華めん, でんぷん	にんじん, しいたけ, たまねぎ, キャベツ, もやし, しょうが, いら	624	23.1
26 木	ジョア 【ハンガリー料理】 セサミパン ハンガリアンシチュー 春キャベツのマリネ 河内晩柑	ジョア, 豚肉, ひよこまめ, 牛乳	セサミパン, 油, じゃがいも, 小麦 粉, パター, さとう	たまねぎ, にんじん, トマトピューレ, きゅうり, キャベツ, ホール コーン, レモン, 美生柑(河内晩柑)	712	27.8
27 金	牛乳 ごはん 骨太ふりかけ 肉じゃが煮 煮びたし	牛乳, 粉かつお, ちりめんじゃこ, 豚かた肉, 油揚げ	米, 麦, 油, ごま, さとう, こんにやく, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, こまつな	645	24.8
4月分 一日あたりの平均					636	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

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

新2～6年生は10日(火)からです。

4月17日(火)から1年生の給食が始まります。

*17日からは、1年生が給食に早く慣れるようなメニューの組み立てをしています。また、給食前に給食指導もします。

1人でできるかな?

●好き嫌いをしないで、なんでも食べてみよう。

1年生の偏食のほとんどが、食わず嫌いです。小さいときから、いろいろな食品にふれる体験をしていくことが、無理なく偏食を治していくコツです。給食には、食べられないと決め付けしないで、食べてみるチャンスがあります。

●魚の骨をはずすことができますか？(食べてもいい骨と取り除く骨を見分けられますか？)

骨のある魚でも、箸を使って上手に食べられるようになります。

●夏みかんなどのかたい皮をむいて食べられますか？

今が旬の果物で、なるべく安全な有機栽培のものを取り入れていきます。



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、

