



4月学校給食献立予定表



令和4年

新宿区立愛日小学校

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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 金	【しんじゅく野菜の日】牛乳 チキンライス ビーンズサラダ たっぷり野菜とポテトのスープ	鶏肉 大豆 ツナ ベーコン 牛乳	米 麦 三温糖 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん こまつな グリンピース マッシュルーム缶 たまねぎ きゅうり もやし キャベツ はくさい レモン果汁	633	23.7
11 月	牛乳 じゃこごはん 鮭の照り焼き じゃがいも炒め 根菜のみそ汁	油揚げ 鮭 みそ とうふ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 こんにゃく 三温糖 でんぷん じゃがいも 油	にんじん さやえんどう さやいんげん えのきたけ しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	637	34.2
12 火	牛乳 マーボー丼 バンサンスー くだもの(清見オレンジ)	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん 油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ もやし しょうが 清見オレンジ	623	24.8
13 水	牛乳 けんちんうどん 竹輪の二色揚げ 青菜のおひたし	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり 牛乳	うどん 三温糖 でんぷん 小麦粉 油 ごま	にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 だいこん 長ねぎ キャベツ もやし	626	29.1
14 木	牛乳 わかめごはん ちぐさ焼き 切干大根の煮つけ 白菜のみそ汁	鶏肉 卵 油揚げ みそ わかめ ひじき 牛乳	米 麦 三温糖 油	にんじん こまつな ほうれんそう グリンピース 切干大根 たまねぎ はくさい 長ねぎ	617	27.5
15 金	【1年生給食スタート】牛乳 チキンカレーライス 春キャベツのサラダ りんごゼリー	鶏肉 粉寒天 牛乳	米 麦 小麦粉 はちみつ じゃがいも 三温糖	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ もやし りんごジュース	680	19.5
18 月	牛乳 コッペパン ひじき入りコロッケ ボイル野菜 ベーコンとコーンのスープ	豚肉 ベーコン ひじき 牛乳	コッペパン 三温糖 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン缶 はくさい	611	22.1
19 火	牛乳 スパゲティミートソース りんご酢のサラダ くだもの(セミノール)	ベーコン 大豆 豚肉 牛乳	スパゲティ 三温糖 小麦粉 油	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ パセリ こまつな にんにく セロリ たまねぎ キャベツ もやし セミノール	646	25.8
20 水	【1年生入学・2～6年生進級お祝い】牛乳 お赤飯 鶏肉のから揚げ 春キャベツのおひたし 紅白すまし汁 フルーツゼリー	ささげ 鶏肉 あらははんぺん 豆腐 粉寒天 牛乳	米 もち米 でんぷん 小麦粉 三温糖 油 ごま	にんじん こまつな 春キャベツ もやし たけのこ えのきたけ パイン缶 みかん缶	682	27.0
21 木	牛乳 鶏とごぼうのピラフ ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 麦 じゃがいも 三温糖 シェルマカロニ 油	にんじん パセリ トマトピューレ ホールトマト缶 しょうが ごぼう グリンピース たまねぎ セロリ キャベツ	630	22.1
22 金	牛乳 中華丼 中華風たまごスープ くだもの(でこぼん)	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	米 麦 でんぷん 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい たまねぎ 長ねぎ でこぼん	604	24.3
25 月	ジョア ガーリックトースト ホワイトシチュー カラフルサラダ	鶏肉 ひよこ豆 スキムミルク 生クリーム 牛乳 発酵乳	食パン じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 バター	にんじん パセリ ほうれんそう にんにく たまねぎ だいこん きゅうり ホールコーン缶	607	22.6
26 火	牛乳 梅ちりごはん 生揚げとじゃがいもの煮物 野菜のみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 こんにゃく じゃがいも 三温糖 でんぷん 油	にんじん こまつな グリンピース しょうが 干し椎茸 たまねぎ キャベツ	599	24.9
27 水	牛乳 五目あんかけそば えのきとわかめの豆腐スープ スイートポテト	豚肉 いか ベーコン 豆腐 わかめ スキムミルク 生クリーム 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぷん はちみつ さつまいも 油 ごま油 バター	にんじん チンゲンサイ しょうが たけのこ 干し椎茸 たまねぎ はくさい もやし えのきたけ	614	23.7
28 木	牛乳 コーンピラフ スペイン風ポテトオムレツ 春キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	米 麦 じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん パセリ たまねぎ ホールコーン缶 グリンピース マッシュルーム缶 たまねぎ キャベツ	634	26.5

◎学校行事や食材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。

4月分 一日あたりの平均

630

25.2

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650

26.0

ご入学・ご進級おめでとうございます



はる あたは よう き つつ なか しんなん ど めか しんにゅうせい
春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生
の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱい
のことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りな
がらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べら
れるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに
努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を
提供することで、成長期にあ
る子どもたちの健康の保持増進・
体位の向上を図ります。



給食時間における準備から
片付けの実践活動を通し、
望ましい食習慣と食に関する
実践力を身に付けます。



給食に郷土食や行事食を
提供することを通じ、地域の
文化や伝統に対する理解と関心
を深めます。



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。
- 手作りを基本としています。だしやカレーのルー、

コロッケなども手作りです。

- 衛生的に安全な給食を提供します。
- 週5回の給食のうち、ご飯を中心に、パンやめんを取り
入れた献立を立てています。
- 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。
- 週の半分以上は、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。
- 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。