



4月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立花園小学校

実施日 日 曜	牛乳	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)
8 木	○	【2～6年生給食開始】 鶏ごぼろピラフ ジャーマンポテト レンズまめのスープ	牛乳 ベーコン とり肉 レンズまめ	米 麦 じゃがいも バター 油	にんじん こまつな ピーマン 赤ピーマン パセリ ホールトマト にんにく たまねぎ ごぼう マッシュ ルーム缶 ホールコーン キャベツ かぶ	614	19.6
9 金	○	わかめごはん 生あげと野菜の煮物 みそドレサダ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 生あげ ぶた肉 みそ	米 麦 さとう じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ 新たけのこ だいこ ん キャベツ さやいんげん	650	25.1
12 月	○	麦ごはん 魚のてり焼き 花びたし 具だくさん汁	牛乳 さわら たまご みそ	米 麦 さとう じゃがいも こんにやく でんぶん 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ もやし は くさい だいこん 長ねぎ	596	28.4
13 火	○	ハニートースト チリコンカン コーンサダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 だい ず	食パン さとう はちみつ じゃがいも バター 油	にんじん こまつな ホールトマト にんにく たまね ぎ グリンピース キャベツ もやし ホールコーン	621	23.5
14 水	○	五目うどん 野菜のごまびたし 抹茶むしパン	牛乳 ぶた肉 油あげ かま ぼこ	冷凍うどん さとう こむぎ粉 かたくり粉 甘なつとう 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ 長ね ぎ もやし キャベツ	656	22.6
15 木	○	【1年生給食開始】 チキンカレーライス じゃこサダ くだもの	牛乳 とり肉 ピザ用チーズ ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 こむぎ粉 じゃがい も 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ もやし くだもの	709	23.3
16 金	○	こまつなチャーハン 五目スープ ポテトビーンズフライ	牛乳 ぶた肉 えび たまご とり肉 だいず 青のり	米 麦 こむぎ粉 さとう じゃがいも はるさめ 油	にんじん こまつな しょうが 長ねぎ もやし たけ のこ えのきたけ	631	25.3
19 月	○	麦ごはん ひじきのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	牛乳 芽ひじき かつおぶ し ぶた肉	米 麦 さとう じゃがいも かたくり粉 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし き ぬさや	605	19.8
20 火	○	チキンライス ビーンズサダ ミルクゼリー	牛乳 生クリーム とり肉 だい ず ツナ 粉かんでん	米 麦 さとう こむぎ粉 バ ター オリーブオイル 油	にんじん トマトジュース たまねぎ マッシュルーム 缶 グリンピース もやし キャベツ きゅうり レモン 黄桃缶	670	24.6
21 水	○	ソースやきそば わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳 プレーンヨーグルト ぶた肉 とり肉 とうふ わか め 青のり	蒸し中華めん 油 ごま油	にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベ ツ もやし えのきたけ 長ねぎ パイン缶 みかん 缶 黄桃缶	597	22.9
22 木	○	麦ごはん ちぐさ焼き 切り干しだいこんの煮もの 豚汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 芽ひ じき たまご 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう こんにやく 油	にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ(水煮) 切り干しだいこん ごぼう だいこん 長ねぎ さや いんげん	654	26.6
23 金	○	赤飯(ごま塩) 魚の香りあげ 春キャベツのおひたし すまし汁	牛乳 ささげ 白糸たら とう ふ 青のり	米 もち米 こむぎ粉 かた くり粉 白玉ふ 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし え のきたけ 長ねぎ	591	26.3
26 月	○	スパゲッティミートソース 海藻サダ グレープゼリー	牛乳 粉チーズ ベーコン ぶた肉 レンズまめ 芽ひじ き わかめ 粉かんでん	スパゲッティ 三温糖 さとう バター 油	にんじん こまつな ホールトマト トマトピューレ ト マトジュース パセリ にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ もやし グレープ ジュース	627	24.6
27 火	○	たけのこごはん ししゃものごま天ぷら おかかあえ 新たまねぎとわかめのみそ汁	牛乳 ししゃも たまご か つおぶし 油あげ とうふ みそ わかめ	米 さとう こむぎ粉 油 ご ま	にんじん たまねぎ 新たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	619	24.4
28 水	○	ミルクパン 春キャベツのシチュー ツナサダ	牛乳 生クリーム とり肉 ツ ナ 白いんげんまめペース ト	ミルクパン こむぎ粉 さとう じゃがいも バター 油	にんじん こまつな パセリ にんにく たまねぎ セ ロリ キャベツ もやし	617	23.4
30 金	○	マーボー豆腐丼 パンサンスー くだもの	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	米 麦 さとう かたくり粉 はるさめ 油 ごま油	にんじん なら しょうが にんにく たけのこ(水煮) 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり くだもの	628	23.2

◎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 630 24.0

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



学校給食の役割

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つとめていきます。1年間よろしくお願ひ致します。



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。区の花のつづじの柄です。