



4月学校給食献立予定表



令和4年

新宿区立花園小学校

実施日	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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8	金	○	【2～6年生給食開始】チキンピラフ ポテのチーズ焼き キャベツスープ	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉 ピザ用チーズ	米 麦 じゃがいも バター 油	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース セロリ キャベツ	560	21.1
11	月	○	赤しごはん 生あげと春野菜の煮もの みそだしサラダ	牛乳 生あげ ぶた肉 みそ	米 麦 じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ(水煮) だいこん キャベツ さやいんげん ゆかり	617	24.4
12	火	○	麦ごはん 魚のてり焼き 野菜のごまあえ 具だくさん汁	牛乳 さわら みそ	米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう かたくり粉 ごま	にんじん こまつな しょうが たまねぎ もやし キャベツ だいこん 長ねぎ	555	27.5
13	水	○	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 むきえび たまご とり肉 大豆 青のり	米 麦 じゃがいも こむぎ粉 はるさめ 油	にんじん こまつな しょうが もやし たけのこ(水煮) えのきたけ 長ねぎ	583	25.3
14	木	○	【1年生給食開始】 チキンカレーライス わかめじゃこサラダ くだもの	牛乳 とり肉 ピザ用チーズ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも こむぎ粉 さとう 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	683	23.2
15	金	○	ハニートースト チリコンカン コーンサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆	食パン じゃがいも さとう はちみつ 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	585	23.6
18	月	○	麦ごはん 手づくりふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	牛乳 かつおぶし ちりめんじゃこ ぶた肉	米 麦 じゃがいも さとう かたくり粉 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし きぬさや	576	23.0
19	火	○	チキンライス フライドビーンズサラダ ミルクゼリー	牛乳 とり肉 大豆 粉かんでん 生クリーム	米 麦 さとう かたくり粉 バター 油	にんじん こまつな 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 キャベツ 黄桃缶	617	22.0
20	水	○	ソースやきそば じゃがいもの中華風ごまあえ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム プレーンヨーグルト 青のり	むし中華めん じゃがいも 三温糖 油 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	551	21.3
21	木	○	麦ごはん ちぎさ焼き 麦ごはん 大根の煮もの 豚汁	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 芽ひじき 油あげ とうふ みそ	米 麦 こんにゃく さとう 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 さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ	626	29.2
22	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 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	588	31.9
25	月	○	スパゲッティミートソース 海そうサラダ アップルゼリー	牛乳 ベーコン ぶた肉 レンズまめ 芽ひじき わかめ 粉かんでん 粉チーズ	スパゲッティ さとう 三温糖 バター 油	にんじん こまつな ホールトマト 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 りんごジュース	572	24.6
26	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 油あげ ししゃも たまご かつおぶし とうふ わかめ みそ	米 こむぎ粉 さとう 油 ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん 新たけのこ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ	589	24.6
27	水	○	ミルクパン 春キャベツのシチュー ツナサラダ	牛乳 生クリーム とり肉 白いんげん豆ペースト ツナ	ミルクパン じゃがいも こむぎ粉 さとう 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 春キャベツ もやし	577	23.0
28	木	○	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	米 麦 はるさめ さとう かたくり粉 油 ごま油	にんじん にら 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	608	24.3

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

ご入学・ご進級おめでとうございます



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。



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だと思います。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。

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。



4月分 一日あたりの平均	592	24.6
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



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。
- 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。区の花のつツじの柄です。