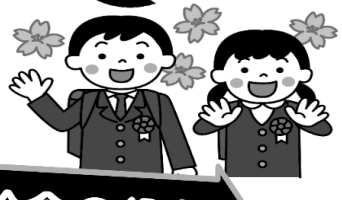
4月学校給食献立予定表

令和5年　　新宿区立花園小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10	月	○	【2～6年生給食 開始】チキンライス ビーンズサラダ　キャベツスープ	牛乳　とり肉　だいず ツナ　ぶた肉	米　麦　バター 油　かたくり粉　さとう	トマトジュース　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　グリンピース もやし　きゅうり　コーン レモン　セロリ　キャベツ　にんにく　こまつな	605	24.9
11	火	○	じゃこわかめごはん 生揚げと野菜の煮物 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳　わかめ ちりめんじゃこ 生あげ　ぶた肉　みそ	米　麦　油 さとう　じゃがいも	たけのこ　にんじん　たまねぎ キャベツ　さやいんげん　えのきたけ こまつな	606	27.6
12	水	○	麦ごはん　魚の香味焼き 野菜のごまびたし　吉野汁	牛乳　さけ　みそ とり肉　とうふ	米　麦　三温糖 さとう　ごま油　ごま 油　こんにゃく　かたくり粉	にんにく　しょうが　にんじん　こまつな キャベツ　長ねぎ	557	28.4
13	木	○	五目うどん　野菜の梅肉あえ 抹茶むしパン	牛乳　ぶた肉　油あげ かまぼこ　たまご	うどん　油　さとう かたくり粉　こむぎ粉 バター　甘納豆	にんじん　たまねぎ　えのきたけ　長ねぎ こまつな　キャベツ　かぶ きゅうり　梅干し	668	25.2
14	金	○	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　ひじき たまご　油あげ　ぶた肉 とうふ　みそ	米　油　さとう こんにゃく	たけのこ　ほうれんそう　切り干しだいこん にんじん　さやいんげん　ごぼう だいこん　たまねぎ　長ねぎ	640	27.8
17	月	○	【1年生給食開始】 カレーライス　海そうサラダ おひさまゼリー	牛乳　ぶた肉　レンズまめ わかめ　寒天	米　麦　油 こむぎ粉　じゃがいも さとう　ごま油	にんにく　たまねぎ　にんじん　こまつな コーン　きゅうり　もやし オレンジジュース	652	22.1
18	火	○	麦ごはん　魚の西京焼き 五目きんぴら　いなか汁	牛乳　さわら　西京みそ さつまあげ　生あげ	米　麦　さとう　油 つきこんにゃく じゃがいも	ごぼう　れんこん　にんじん さやいんげん　だいこん　長ねぎ　こまつな	593	27.0
19	水	○	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ　くだもの(いちご)	牛乳　ベーコン　ぶた肉 だいず　チーズ	スパゲッティ　油　さとう じゃがいも	にんにく　セロリ　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ホールトマト パセリ　キャベツ　きゅうり　いちご	614	27.6
20	木	○	いちごジャムサンド 春キャベツのシチュー　コーンサラダ	牛乳　とり肉　白いんげんまめ 生クリーム	ミルクパン　油　バター こむぎ粉　じゃがいも さとう	いちごジャム　たまねぎ　セロリ にんじん　にんにく　キャベツ　パセリ もやし　コーン　りんご	622	22.7
21	金	○	【入学・進級お祝い献立】 赤飯　魚の香り揚げ 春キャベツのおひたし　すまし汁	牛乳　ささげ　メルルーサ 青のり　とうふ　かまぼこ	米　もち米　ごま 油　こむぎ粉　かたくり粉	にんじん　キャベツ　もやし えのきたけ　長ねぎ　こまつな	566	26.0
24	月	○	チリビーンズライス カラフルサラダ　くだもの(かんきつ)	牛乳　ぶた肉　大豆	米　麦　油　さとう	にんにく　しょうが　セロリ　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　トマトジュース こまつな　もやし　キャベツ 赤ピーマン　コーン　りんご　みしょうかん	609	24.2
25	火	○	たけのこごはん　ししゃものカレー揚げ 切り干しだいこん入りおひたし　みそ汁	牛乳　油あげ　ししゃも とうふ　みそ	米　麦　油　さとう こむぎ粉　かたくり粉 ごま油	たけのこ　にんじん　さやいんげん キャベツ　こまつな　切り干しだいこん えのきたけ　長ねぎ　チンゲンサイ	588	25.6
26	水	○	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　ひじき 粉かつお　ぶた肉	米　さとう　油 じゃがいも　かたくり粉	にんじん　たまねぎ　さやえんどう キャベツ　もやし　こまつな	564	20.6
27	木	○	米粉パン　ポテトコロッケ ボイル野菜　ABCマカロニスープ	牛乳　ぶた肉　ベーコン	米粉パン　油 ポテトフレーク　じゃがいも こむぎ粉　パン粉　マカロニ	たまねぎ　キャベツ　こまつな にんにく　セロリ　にんじん　コーン アスパラガス	613	26.3
28	金	○	上海焼きそば　わかめスープ ミルクゼリー	牛乳　ぶた肉　いか とり肉　わかめ とうふ　寒天　生クリーム	油　中華めん　ごま油 さとう	しょうが　たまねぎ　にんじん　にら キャベツ　えのきたけ　長ねぎ 黄桃缶	547	26.7
						4月分　一日あたりの平均	603	25.5
						3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎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。

ご入学・ご進級おめでとうございます



新たな一年が始まりました。
今年度も皆さんの心と体の健やかな成長を支えるため、給食室一同、安全に気を付けて、心をこめて給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

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。
●新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市産等の農産物を現物支給しています。