

平成 24 年



# 4月 献立表



新宿区立西新宿小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質	塩分 g
11	水	○	わかめごはん 焼き魚【鯖文化】 きんぴられんこん だいこんとえのきのみそ汁	豆腐 みそ さば わかめ 牛乳	米 麦 こんにやく さとう ごま 油	ほうれんそう だいこん えのきたけ れんこん	632	28.7	3.6
12	木	○	スパゲティミートソース 春キャベツサラダ 芋フライ	ベーコン 豚肉 レンズまめ 粉チーズ あおりの牛乳	スパゲッティ さとう じゃがいも 油	にんじん ホールトマト にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ りんご	723	26.4	2.8
13	金	○	ご飯 いかのケチャップあえ テンゲンサイのソテー じゃがいも入り野菜スープ	いか ベーコン 牛乳	米 片栗粉 さとう じゃがいも バター 油	テンゲンサイ ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ にんにく	640	24.1	2.8
16	月	○	麦入りご飯 新じゃがのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 大豆とジャコの炒り煮	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 さとう 油	にんじん さやえんどう テンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	659	23.3	2.2
17	火	○	ピザトースト ポトフ いちごとパインのゼリー ★1年生給食開始	ベーコン ロースハム 鶏肉 チーズ 粉寒天 牛乳	食パン じゃがいも さとう 油	ピーマン にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ ホールコーン いちご パイン	601	23.3	3.7
18	水	○	五目うどん 竹輪のカレー揚げ わかめサラダ	豚肉 油揚げ 竹輪 卵 わかめ 牛乳	うどん さとう 片栗粉 小麦粉 油	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ もやし キャベツ	643	24.4	3.8
19	木	○	ブラウンピラフ 鶏肉のホワイトソース焼き いちご	鶏肉 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 バター 油	赤ピーマン さやいんげん にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン ホールコーン グリンピース いちご	662	25.3	2.6
20	金	○	赤飯 鰯の照り焼き キャベツの辛し和え いなか汁 ★入学祝い献立	ささげ さわら 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 こんにやく じゃがいも さとう 油	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ	629	29.3	3.8
23	月	○	いためやきそば 豆腐と卵スープ ミニトマト	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 あおりの牛乳	中華めん 片栗粉 油	にんじん ピーマン なら ほうれんそう ミニトマト 干しいたけ たまねぎ キャベツ にんにく	599	24.9	3.8
24	火	○	コロッケサンド 人参と玉ねぎのスープ アップルゼリー ★3.4年生遠足	豚肉 ベーコン 粉寒天 牛乳	パン ポテトフレーク 小麦粉 バン粉 じゃがいも さとう 油	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ にんにく りんごジュース	652	22.1	3.8
25	水	○	カレーライス じゃこサラダ	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう ごま 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ りんご キャベツ	713	24.0	2.2
26	木	○	ご飯 生揚げと野菜の煮物 小松菜のおひたし オレンジ ★5.6年生遠足	生揚げ 豚肉 牛乳	米 さとう じゃがいも 油	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ たまねぎ もやし 干しいたけ オレンジ	630	24.2	2.6
27	金	○	たけのこごはん ししゃものごまてんぷら 沢煮わん	油揚げ 卵 豚肉 ししゃも 牛乳	米 さとう 小麦粉 さといも 片栗粉 ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	685	27.8	3.0

◎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。

4月分 平均栄養価	651	25.2	2.9
中学年の学校給食摂取基準	660	22.0	2.5
4月分 1日あたりの平均脂肪量(g)			21.7

## ご入学、ご進級おめでとうございます

元気いっぱいの新1年生を迎え、新学期の給食が始まります。西新宿小学校では、4月より、給食の民間委託が開始しました。株式会社東京天竜の5人で、安全で美味しい給食を提供していきます。

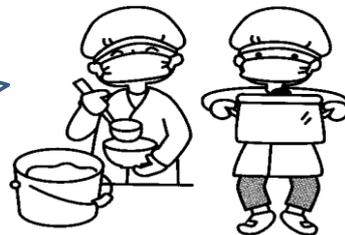
### 新宿区の学校給食の特徴

- 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。
- 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、カレーのルーなども手作りで。
- 食器は高強度磁気を使っています。区の花のつつじの柄です。

※一層の衛生管理のため、給食当番のマスク着用を徹底します。お手数ですがマスクの準備をお願いします。

きゅうしやく、とうぼん  
**給食当番さん、  
おねがいします！**

おさらは  
われやすいの  
でていねいに



きゅうしやくとうぼんとき  
給食当番の時は、きれいに手を洗い、  
はくい、まき  
白衣を着て、マスクをします。