



4月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立西新宿小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 木	牛乳 チキンライス ツナサラダ 春キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐	米 麦 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 大根 きゅうり にんにく キャベツ	619	23.5
9 金	牛乳 麦ご飯 ひじきのふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 野菜のからし和え	牛乳 鶏肉 ひじき かつお節	米 麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま 油	人参 小松菜 もやし 玉ねぎ さやえんどう キャベツ	654	22.7
12 月	牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースがらめ 枝豆入りサラダ 青菜のスープ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま油 油	人参 チンゲン菜 ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし 枝豆 えのきたけ	696	22.9
13 火	牛乳 麦ご飯 さわらの西京焼き 五目きんぴら いなか汁	牛乳 鯖 油揚げ さつま揚げ みそ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま 油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう れんこん さやいんげん 大根 長ねぎ	626	26.4
14 水	牛乳 和風スパゲッティ こんにゃくのサラダ はっさく	牛乳 鶏肉 あさり のり	スパゲッティ こんにゃく 砂糖 油 オリーブ油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ 干し椎茸 えのきたけ キャベツ もやし コーン はっさく	600	27.7
15 木	【1年生 給食開始】 牛乳 チキンカレーライス コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 寒天	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 はちみつ 油	人参 にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン ぶどうジュース	698	20.5
16 金	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 春雨 片栗粉 砂糖 ごま 油 ごま油 ラー油	人参 にら にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 長ねぎ もやし きゅうり	679	25.1
19 月	【入学・進級お祝い 献立】 牛乳 赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜の甘酢和え 桜満開すまし汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ ささげ	米 片栗粉 砂糖 ごま 油	人参 ほうれん草 小松菜 生姜 大根 キャベツ 玉ねぎ	689	26.3
20 火	牛乳 丸パン 春キャベツのシチュー アスパラガスのサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆	丸パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター 油 オリーブ油	人参 小松菜 アスパラガス にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ パセリ もやし	634	25.2
21 水	牛乳 麦ご飯 鮭の塩焼き 野菜のごま酢浸し けんちん汁	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	人参 小松菜 きゅうり もやし キャベツ ごぼう 大根	602	27.5
22 木	牛乳 焼きそば フライドビーンズサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 青のり わかめ	中華麺 片栗粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 えのきたけ 長ねぎ	601	24.6
23 金	牛乳 麦ご飯 生揚げと野菜の煮物 みそドレサラダ	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 たけのこ 玉ねぎ さやいんげん 大根 キャベツ	620	24.2
26 月	牛乳 鶏ごぼうピラフ ジャーマンポテト レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆	米 麦 じゃがいも 油	人参 小松菜 パセリ ごぼう マッシュルーム さやいんげん にんにく 玉ねぎ キャベツ	624	21.4
27 火	牛乳 ツナマヨトースト マカロニスープ じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ ちりめんじゃこ	食パン マカロニ 砂糖 ごま マヨネーズ 油 ごま油	人参 小松菜 パセリ 玉ねぎ セロリー もやし キャベツ	600	27.7
28 水	牛乳 麦ご飯 白身魚のフライ 春キャベツのおかか和え とうふとわかめのそそ汁	牛乳 メバル 豆腐 わかめ かつお節 みそ	米 麦 パン粉 小麦粉 油	人参 小松菜 キャベツ きゅうり 長ねぎ	649	27.2
30 金	牛乳 スパゲッティナポリタン じゃがいもと野菜のサラダ 河内ばんかん	牛乳 豚肉	スパゲッティ じゃがいも 砂糖 油	人参 ピーマン ホールトマト セロリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 河内晩柑	614	24.9

◎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



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。



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、感染症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年間よろしくお願い致します。



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ていきます。
- 週5回の給食のうち、ご飯を中心に、パンやめんも
取り入れて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工夫しています。
- 週の半分以上は、米には麦を入れてご飯を炊きます。
- 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。