

4月学校給食献立予定表

令和6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 エネルギー たんぱく質
		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	
10 水	チキンライス 牛乳 ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉	米 麦 バター 油 片栗粉 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 セロリ キャベツ にんにく こまつな	605 kcal 24.9 g
11 木	四川豆腐丼 牛乳 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな キャベツ もやし きゅうり きよみ	644 kcal 25.7 g
12 金	ご飯 牛乳 のりとあさりの佃煮 車麩と野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 のり あさり 鶏肉 みそ	米 さとう 油 こんにゃく ごま油 じゃがいも 車ぶ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	593 kcal 22.2 g
15 月	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き 野菜のおろしあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	たけのこ ほうれんそう にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	616 kcal 28.8 g
16 火	五目うどん 牛乳 糸寒天のごま酢浸し あしたば蒸しパン【地産地消メニュー】	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 寒天 卵	うどん 油 さとう 片栗粉 ごま 小麦粉 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 もやし キャベツ あしたば粉	664 kcal 27.6 g
17 水	【1年生給食開始】 チキンカレーライス 牛乳 わかめサラダ 南津海	牛乳 鶏肉 レンズ豆 わかめ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ 南津海(カラマンダリン)	652 kcal 21.7 g
18 木	いちごジャムサンド 牛乳 春キャベツのシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム	ミルクパン 油 バター 小麦粉 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 こまつな もやし コーン りんご	620 kcal 22.6 g
19 金	赤飯 牛乳【入学・進級祝いメニュー】 魚の香り揚げ 野菜の赤しそ和え すまし汁	牛乳 ささげ あじ あおりのり 豆腐 かまぼこ	米 もち米 ごま 油 小麦粉 片栗粉	にんじん キャベツ だいこん ゆかり えのきたけ たまねぎ こまつな	593 kcal 28.2 g
22 月	スパゲティミートソース 牛乳 野菜とおいもんのサラダ みしょうかん	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 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 パセリ ホールトマト キャベツ こまつな コーン りんご みしょうかん	623 kcal 28.2 g
23 火	たけのご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ 切干大根入りお浸し 春野菜のみそ汁	牛乳 油揚げ ししゃも みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん もやし こまつな 切干大根 えのきたけ たまねぎ キャベツ アスパラガス	579 kcal 26.7 g
24 水	キャロットライス豆乳クリームソース 牛乳 トマトドレッシングサラダ 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 寒天	米 麦 バター 油 米粉 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく 赤パプリカ パセリ キャベツ きゅうり もやし トマト りんごジュース	604 kcal 21.9 g
25 木	米粉パン 牛乳 ポテトコロッケ ポイル野菜 ABCマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米粉パン(小麦入り) 油 ポテトフレーク 小麦粉 じゃがいも 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	614 kcal 26.3 g
26 金	麦ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 さわら みそ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにゃく 片栗粉	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな	610 kcal 30.2 g
30 火	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	牛乳 芽ひじき 粉かつお 鶏肉	米 さとう 油 じゃがいも 片栗粉	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	566 kcal 21.2 g

◎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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月分 一日あたりの平均	613	25.1
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

入学・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、心を込めて給食を提供
していきます。どうぞよろしくお願いたします。



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じ、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や食物繊維が摂れ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。
- 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市等の農産物を現物支給しています。

←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」