

令和6年

# 4月給食こんだて表

新宿区立落合第一小学校  
校長 松井 賢仁  
栄養教諭 加瀬あす香

とうきょうとさん しょくざい かせん ひ  
※東京都産の食材には下線を引いています。

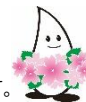
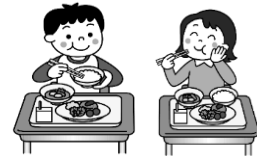
実施日 日 曜	飲み物 食具	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
17 水		キャロットらび豆乳クリームスかけ トマトドレッシングサラダ いなりのりんごジュースで 作ったゼリー	牛乳 とり肉 豆乳 寒天	米 麦 油 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく パセリ キャベツ もやし 赤ピーマン トマト りんごジュース	572	20.9
18 木		ごはん 和風豆腐ハンバーグ 野菜のおろしあえ 春キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 ひじき 油あげ みそ	米 じゃがいも ごま油 さとう でんぷん 油	たまねぎ にんじん しょうが 万能ねぎ もやし <u>こまつな</u> えのきたけ きゅうり だいこん キャベツ 長ねぎ	582	23.9
19 金		ミートソーススパグッティ 野菜おいものサラダ みしょうかん	牛乳 ベーコン ぶた肉 レバー レンズ豆	スパグッティ 油 さとう じゃがいも 小麦粉	にんにく セロリ にんじん マッシュルー ム ホールトマト パセリ キャベツ たまねぎ きゅうり ホールコーン みしょうかん	595	25.8
22 月		きな粉揚げパン じゃがいものハムチーズ焼き 肉団子入り春雨スープ	牛乳 とり肉 ハム きな粉 生クリーム チーズ	ミルクパン 油 さとう じゃがいも ごま油 でんぷん 春雨	しょうが たまねぎ 長ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ <u>こまつな</u>	573	22.3
23 火		たけのこごはん ししゃもの甘辛味 春野菜の豚汁 よもぎまんじゅう	牛乳 油あげ とり肉 ししゃも ぶた肉 みそ 豆乳 白いんげん豆	米 さとう 油 でんぷん 小麦粉 ごま	たけのこ にんじん さやえんどう しょう が キャベツ たまねぎ 長ねぎ よもぎ かぼちゃ	636	26.7
24 水		カレーライス わかめサラダ でこぼん	牛乳 ぶた肉 わかめ レンズ豆	米 麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン きゅうり キャベツ でこぼん	652	22.1
25 木		ご飯 のりとあさりの佃煮 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 のり あさり みそ とり肉	米 麦 さとう 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも 車ふと	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ <u>こまつな</u>	590	21.6
26 金		いちごジャムサンド 春キャベツの ホワイトシチュー コーンサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん豆 生クリーム	ミルクパン 油 さとう バター じゃがいも 小麦粉	いちごジャム たまねぎ セロリ にんにく キャベツ パセリ にんじん <u>こまつな</u> もやし ホールコーン りんご	558	21.2
30 火		ソース焼きそば 春巻き 杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 青のり 寒天 無糖練乳	中華めん 油 春雨 春巻きの皮 ごま油 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし いら にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ バイン缶 白桃缶 みかん缶	597	20.6

◎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 一日あたりの平均	595	22.8
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、季節の食材を取り入れています。
- 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。
- 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、伊那市産の農産物を現物支給しています。



給食袋(きゅうしょくぶくろ)には、  
ランチョンマット、口ふき用ハンカチ、  
マスクを入れてください。