

4月学校給食献立予定表

令和7年度

新宿区立落合第三小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	栄養価
							17軒1kcal たんぱく質(g)
9水	チキンライス ツナビーンズサラダ キャベツスープ	○	牛乳,鶏肉,大豆,ツナ	精白米,米粒麦,米油,でんぷん,三温糖	トマトジュース,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ピーマン,もやし,きゅうり,ホールコーン,にんにく,セロリ,キャベツ,こまつな	パプリカ粉,塩,こしょう,トマケチャップ,しょうゆ,米酢,塩,からし粉,トリガラ,ベイリーフ	601 26.1
10木	マーボー豆腐丼 春雨サラダ くだもの(きよみオレンジ)	○	牛乳,豚肉,みそ,豆腐	精白米,米粒麦,米油,三温糖,でんぷん,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,たまねぎ,だけのこ水煮,干しいたけ,にら,もやし,きゅうり,きよみ	トウバンジャン,酒,テンメシジャン,しょうゆ,オイスターソース,米酢,塩,マスタード	609 24.3
11金	ご飯 のりとしだけの佃煮 車心と野菜のうま煮 ごまドレサラダ	○	牛乳,のり,鶏肉,みそ	精白米,三温糖,米油,こんにゃく,じゃがいも,焼き白,白すりごま,ごま油	干しいたけ,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	酒,みりん,しょうゆ,かつおけずり節,塩,米酢	595 22.3
14月	(地産地消メニュー) 五目うどん 糸寒天のごま酢漬し あしたば蒸しパン	○	牛乳,鶏肉,かまぼこ, 糸寒天,卵,調理用牛乳	うどん,米油,三温糖,でんぷん,白すりごま,小麦粉,さとう,バター,甘納豆(あずき)	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな,きゅうり,もやし,キャベツ,あしたば粉	かつおけずり節,みりん,しょうゆ,塩,米酢,ベーキングパウダー	641 25.0
15火	ご飯 ちくさ焼き 野菜のおろしあえ 豚汁 くだもの(みしょうかん)	○	牛乳,鶏肉,ひじき,卵, 豚肉,豆腐,みそ	精白米,米油,三温糖,こんにゃく,じゃがいも	だけのこ水煮,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,みしょうかん	水,湯,かつおけずり節,出し汁,塩,しょうゆ,酒,米酢,しょうゆ	620 27.0
16水	【新1年生給食開始】 チキンカレーライス コーンサラダ りんごゼリー	○	牛乳,鶏肉,レンズまめ, 粉寒天	精白米,米粒麦,米油,小麦粉,じゃがいも,三温糖,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,こまつな,もやし,ホールコーン,りんご,りんごジュース	カレー粉,トリガラ,ベイリーフ,塩,ウスターソース,しょうゆ,トマケチャップ,米酢,からし粉	674 22.1
17木	いちごジャムサンド 春キャベツのシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳,鶏肉,白いんげん, 調理用牛乳,生クリーム	ミルクパン,米油,小麦粉,じゃがいも,三温糖	いちごジャム,にんにく,たまねぎ,セロリ,にんじん,春キャベツ,パセリ,もやし,きゅうり,こまつな	トリガラ,ベイリーフ,塩,こしょう,米酢	637 24.3
18金	ご飯 鱈の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	○	牛乳,さわか,みそ,さ つま揚げ,鶏肉,豆腐	精白米,三温糖,油,こんにゃく,でんぷん,じゃがいも	ごぼう,れんこん,にんじん,さやえんどう,長ねぎ,こまつな	みりん,酒,しょうゆ,かつおけずり節,塩	601 28.0
21月	スパゲッティミートソース 野菜としゃがいものイタリアンサラダ くだもの(デコボン)	○	牛乳,ベーコン,豚肉, 大豆	スパゲッティ,米油,じゃがいも,三温糖	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ホールトマト缶,パセリ,キャベツ,こまつな,ホールコーン,デコボン	赤ワイン,塩,こしょう,トマケチャップ,中濃ソース,ベイリーフ粉,米酢,からし粉,パプリカ粉	627 28.1
22火	だけのこご飯 ししゃもの天ぷら 切干し大根入りおひたし 新たまご春キャベツのみそ汁	○	牛乳,油揚げ,ししゃも, みそ	精白米,米粒麦,米油,三温糖,小麦粉,でんぷん,ごま油	だけのこ水煮,にんじん,さやいんげん,もやし,こまつな,切干し大根,えのきたけ,たまねぎ,春キャベツ,グリーンアスパラガス	酒,塩,しょうゆ,みりん,かつおけずり節	593 26.7
23水	もち麦ご飯 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,ひじき,粉かつお, 鶏肉,生揚げ	精白米,もち麦,三温糖,米油,じゃがいも,でんぷん	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	しょうゆ,みりん,かつおけずり節,塩,米酢,からし粉	579 22.3
24木	ミルクパン ポテトコロッケ ボイル野菜 ABCマカロニスープ	○	牛乳,豚肉,鶏肉	ミルクパン,米油,じゃがいも,小麦粉,パン粉,ABCマカロニ	たまねぎ,キャベツ,こまつな,セロリ,にんにく,にんじん,ホールコーン,グリーンアスパラガス	塩,こしょう,中濃ソース,トマケチャップ,みりん,トリガラ,ベイリーフ	641 25.8
25金	中華丼 わかめサラダ フルーツあんぱんどうふ	○	牛乳,豚肉,なると,い か,むきえび,わかめ, 粉寒天,調理用牛乳, 豆乳	精白米,米粒麦,米油,でんぷん,ごま油,三温糖,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,だけのこ水煮,はくさい,チンゲンサイ,ホールコーン,きゅうり,もやし,みかん缶,りんご缶,パイン缶	酒,しょうゆ,トリガラ,塩,こしょう,米酢,白ワイン	592 22.0
28月	【入学・進級お祝いメニュー】 赤飯 魚の香り揚げ 野菜の赤しそ和え すまし汁	○	牛乳,ささげ,メル ルーサ,あおのり,か まぼこ	精白米,もち麦,米油,小麦粉,でんぷん,ちくわぶ	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	塩,こしょう,かつおけずり節,酒,しょうゆ	565 25.1
30水	キャロットライス豆乳クリームソース トマトドレッシングサラダ オレンジゼリー	○	牛乳,鶏肉,豆乳,粉寒 天	精白米,米粒麦,油,三温糖,さとう	にんじん,にんにく,たまねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ,赤パプリカ,パセリ,キャベツ,きゅうり,もやし,トマト,オレンジジュース	塩,白ワイン,トリガラ,ベイリーフ,米粉,こしょう,米酢	608 22.1

◎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

あら いちねん はじ
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ひいたします。



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一方で、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・地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。

4月分 一日あたりの平均	612	24.7
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、季節の食材を積極的に取り入れています。また、地産地消として東京都産を取り入れるようにしています。
- 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。
- 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給食に活用しています。

伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」⇒

