

4月学校給食献立予定表

令和8年

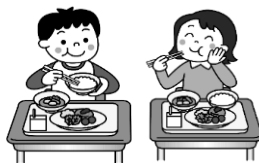
新宿区立落合第三小学校

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	
7 火	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 寒天	米 麦 油 片栗粉 ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ たら じゃがいも もやし きゅうり オレンジジュース	639 kcal 25.1 g
8 水	チキンライス 牛乳 ビーンズサラダ いちご	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	米 麦 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 キャベツ きゅうり コーン いちご	581 kcal 22.4 g
9 木	五目うどん 牛乳 糸寒天の土佐酢漬し あしたば蒸しパン【地産地消メニュー】	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 かまぼこ 寒天 糸がけずり	うどん 油 さとう 片栗粉 小麦粉 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	639 kcal 24.5 g
10 金	ご飯 牛乳 千種焼き 野菜のからしあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	587 kcal 26.3 g
13 月	チキンカレーライス 牛乳【1年生給食開始】 コーンサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 レンズ豆 寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし コーン りんご りんごジュース	666 kcal 21.5 g
14 火	いちごジャムサンド 牛乳 春キャベツと鮭のシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 さけ 白いんげん豆 生クリーム 調理用牛乳	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 もやし きゅうり こまつな	572 kcal 23.6 g
15 水	中華丼 牛乳 パリパリサラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 なんと いか	米 麦 油 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ こまつな キャベツ きゅうり きよみ	549 kcal 21.3 g
16 木	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のいそあえ	牛乳 芽ひじき 粉かつお 鶏肉 高野豆腐 のり	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 きゅうり もやし キャベツ	574 kcal 22.8 g
17 金	たけのこご飯 牛乳 ししゃものあまからがらめ 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 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん こまつな 切干大根 えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし	605 kcal 25.9 g
20 月	スパゲティミートソース 牛乳 野菜とじゃがいものイタリアンサラダ デコポン	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム こまつな ホールトマト パセリ キャベツ デコポン	624 kcal 28.0 g
21 火	ご飯 牛乳 さばの塩こうじ焼き 野菜のおかかあえ かきたま汁	牛乳 さば 粉かつお 豆腐 卵	米 塩こうじ さとう 油 片栗粉	にんじん キャベツ もやし こまつな 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう	583 kcal 27.9 g
22 水	赤飯 牛乳【入学・進級お祝いメニュー】 とり肉のからあげ 野菜の赤しそあえ 若竹汁	牛乳 あずき 鶏肉 わかめ	米 もち米 油 片栗粉 麩	しょうが にんじん キャベツ だいこん ゆかり たけのこ えのきたけ 長ねぎ	586 kcal 24.6 g
23 木	小松菜パン 牛乳 タンダーフィッシュ アスパラガスサラダ ミネストローネ	牛乳 さわら ヨーグルト 鶏肉	小松菜パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ パセリ にんじん キャベツ アスパラガス コーン りんご セロリ ホールトマト	563 kcal 27.3 g
24 金	ご飯 牛乳 ポテトコロッケ 野菜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん しめじ キャベツ	686 kcal 23.6 g
27 月	ご飯 牛乳 のりの佃煮 生あげと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 のり 鶏肉 生揚げ みそ	米 さとう 油 ごま油 こんにやく じゃがいも	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	643 kcal 25.0 g
28 火	ソース焼きそば 牛乳 ツナにらぎょうざ サイダーポンチ	牛乳 豚肉 あおのり ツナ	中華めん 油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし たら りんご缶 パイナップル 黄桃缶	577 kcal 23.1 g
30 木	麦ご飯 牛乳 めだいの西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 めだい みそ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにやく 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	575 kcal 26.1 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数が少なくなることがあります。

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。どうぞよろしく願いいたします。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月分 一日あたりの平均	603	24.6
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、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。

お知らせ

●学校給食費の無償化を実施しています。

令和8年度の学校給食費(1食単価)	1・2年生	3・4年生	5・6年生
	335円	357円	380円

●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。