

# 4月学校給食献立予定表

令和6年度 4月

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	エネルギー kcal たんぱく質 g
10水	チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ	○	牛乳、鶏肉、大豆、ツナ缶、豚肉	精白米、米粒麦、バター、油、でんぷん、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、グリーンピース、もやし、きゅうり、ホールコーン、セロリ、キャベツ、にんにく、こまつな	パプリカ、塩、こしょう、トマトケチャップ、しょうゆ、酢、塩、トリガラ、ペイリーフ	604 24.8
11木	四川豆腐丼 春雨サラダ 清見オレンジ	○	牛乳、豚肉、生揚げ	精白米、米粒麦、油、さとう、でんぷん、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、きよみオレンジ	トウバンジャン、酒、トリガラ、塩、しょうゆ、酢	644 25.7
12金	ご飯 のりと昆布の佃煮 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	○	牛乳、ほしりのり、刻み昆布、鶏肉、みそ	精白米、さとう、油、こんにやく、じゃがいも、焼きふ、ごま油	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、かつおげずり節、塩、酢	591 20.9
15月	ご飯 ちぐさ焼き 野菜のおろしあえ 豚汁	○	牛乳、鶏肉、ひじき、卵、豚肉、豆腐、みそ	精白米、油、さとう、こんにやく、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	かつおげずり節、塩、しょうゆ、酒、酢	608 26.6
16火	五目うどん 糸寒天のあえもの あしたば蒸しパン	○	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、糸寒天、卵、調理用牛乳	うどん、油、さとう、でんぷん、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	かつおげずり節、みりん、しょうゆ、塩、酢、ペーキングパウダー	637 24.8
17水	🍷🍷 1年生給食開始 🍷🍷 カレーライス わかめサラダ デコボン	○	牛乳、豚肉、レンズまめ、わかめ	精白米、米粒麦、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、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、デコボン	カレー粉、トリガラ、ペイリーフ、塩、しょうゆ、ウスターソース、トマトケチャップ、酢	645 22.0
18木	いちごジャムサンド 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、調理用牛乳、生クリーム	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、ホールコーン	トリガラ、ペイリーフ、塩、こしょう、酢、しょうゆ	609 22.6
19金	🍷🍷 入学・進級祝い献立 🍷🍷 赤飯 鶏の唐揚げ 野菜の赤しそ和え すまし汁	○	牛乳、ささげ、鶏肉、豆腐、かまぼこ	精白米、もち米、黒ごま、油、でんぷん	にんにく、しょうが、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、しょうゆ、酒、かつおげずり節	615 24.7
22月	スパゲッティミートソース 野菜とおいものサラダ みしょうかん	○	牛乳、ベーコン、豚肉、豚肝臓、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、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、パセリ、キャベツ、こまつな、ホールコーン、みしょうかん	赤ワイン、塩、こしょう、トマトケチャップ、ペイリーフ、酢、パプリカ、しょうゆ	623 28.2
23火	たけのご飯 魚の香り揚げ 切干し大根入りおひたし 春野菜のみそ汁	○	牛乳、油揚げ、あじ、あおのり、みそ	精白米、米粒麦、さとう、油、小麦粉、でんぷん、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、グリーンアスパラガス	酒、塩、みりん、こしょう、しょうゆ、かつおげずり節	611 27.5
24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 りんごゼリー	○	牛乳、鶏肉、豆乳、粉寒天	精白米、米粒麦、バター、油、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	塩、白ワイン、トリガラ、ペイリーフ、中濃ソース、こしょう、酢、しょうゆ	639 20.5
25木	セルフコロッケバーガー ABCマカロニスープ	○	牛乳、豚肉、ベーコン	米粉パン、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、ABCマカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんにく、セロリ、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、トリガラ、ペイリーフ	671 31.7
26金	麦ご飯 鰯の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	○	牛乳、さわら、西京味噌、さつま揚げ、鶏肉、豆腐	精白米、米粒麦、さとう、油、こんにやく、でんぷん	ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、長ねぎ、こまつな	みりん、酒、しょうゆ、かつおげずり節、塩	599 27.9
30火	ご飯 ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のあえもの	○	牛乳、ひじき、豚肉	精白米、さとう、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、かつおげずり節、塩、酢	564 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。

エネルギー たんぱく質

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650kcal	26.0g
------------------------	---------	-------

## 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成育増進・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。



給食に部会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、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現物支給しています。