



4月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立落合第四小学校

実施日	曜日	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)
8	木	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳 とり肉 大豆 ツナ ぶた肉	米 麦 油 小麦粉 オリーブ油 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン グリーンピース きゅうり もやし セロリー キャベツ レモン果汁 にんにく こまつな	654	25.5
9	金	牛乳 麦ごはん 鮭の照り焼き 野菜のごまびたし 吉野汁	牛乳 さけ とり肉 豆ふ	米 麦 かたくり粉 さとう ごま油 ごま こんにやく 油	しょうが にんじん こまつな キャベツ 長ねぎ	587	29.7
12	月	牛乳 マーボー豆ふ丼 春雨サラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 みそ 豆ふ	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ なら キャベツ もやし きゅうり 清見オレンジ	628	23.3
13	火	牛乳 五目うどん 野菜のお浸し 抹茶蒸しパン	牛乳 ぶた肉 油あげ かまぼこ 甘納豆	うどん 油 さとう かたくり粉 小麦粉	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし	644	22.3
14	水	牛乳 ごはん ちぐさ焼き 切干し大根の煮付 豚汁	牛乳 とり肉 ひじき 卵 油あげ ぶた肉 みそ 豆ふ	米 油 さとう こんにやく	にんじん たけのこ ほうれんそう 切干しだいこん さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	682	29.0
15	木	牛乳 カレーライス コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 とり肉 レンズ豆 寒天	米 麦 油 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな きゅうり ホールコーン オレンジジュース	702	23.3
16	金	牛乳 いちごジャムサンド ポトフ カラフルサラダ	牛乳 とり肉 フランクフルト	食パン 油 じゃがいも さとう	いちごジャム にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん もやし きゅうり こまつな 赤パプリカ ホールコーン	590	22.4
19	月	牛乳 じゃこわかめごはん 生あげと野菜の煮物 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳 わかめ 生あげ ちりめんじゃこ ぶた肉 みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん えのきたけ こまつな	659	30.2
20	火	牛乳 赤飯 【祝入学・祝進級】 魚の香りあげ 春キャベツのおひたし すまし汁	牛乳 ささげ メルルーサ あおのり 豆ふ かまぼこ	米 もち米 ごま 油 小麦粉 かたくり粉	にんじん キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ こまつな	602	28.7
21	火	牛乳 とりごぼうピラフ ジャーマンポテト レンズまめのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン レンズ豆	米 麦 油 バター じゃがいも	ごぼう マッシュルーム ホールコーン たまねぎ グリーンピース パセリ にんじん にんにく キャベツ かぶ ホールトマト かぶの葉	637	22.1
22	木	牛乳 麦ごはん 魚の西京焼き 五目きんぴら いなか汁	牛乳 さごし みそ さつまあげ 生あげ	米 麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ	629	28.8
23	金	牛乳 上海やきそば わかめスープ 白玉フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 いか とり肉 わかめ 豆ふ 寒天	油 中華めん ごま油 さとう 白玉	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ 長ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	601	25.2
26	月	牛乳 ごはん ひじきのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	牛乳 ひじき かつお節 ぶた肉	米 さとう 油 じゃがいも かたくり粉	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	619	20.2
27	水	牛乳 ミルクパン 春キャベツのシチュー 海藻サラダ くだもの	牛乳 とり肉 いんげん豆 わかめ	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	たまねぎ セロリー にんじん にんにく キャベツ パセリ こまつな きゅうり もやし 河内晩柑	737	27.7
28	水	牛乳 たけのこごはん ししゃものパリパリ揚げ 切干し大根入りお浸し わかめのみそ汁	牛乳 油あげ ししゃも 豆ふ みそ わかめ	米 麦 油 さとう 春巻きの皮 小麦粉 ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん しそ キャベツ こまつな 切干しだいこん 長ねぎ	649	26.0
30	金	牛乳 スパゲッティミートソース ポテト入りイタリアンサラダ くだもの	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆	スパゲッティ さとう オリーブ油 油 じゃがいも	にんにく セロリー 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 きゅうり 甘夏	663	27.4

◎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

643 25.7

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染症予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

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し、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、コロツケなども手作りで。
- 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、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や食物繊維が補えるようにしています。
- 食器は高強度磁器を使っています。区の花のつっじの柄です。