



4月学校給食献立予定表



新宿区立落合第四小学校

令和4年

実施日 日 曜	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 金	チキンライス 牛乳 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 バター 片栗粉 オリーブ油 さとう	にんじん たまねぎ トマトジュース きゅうり マッシュルーム コーン グリンピース もやし セロリ キャベツ レモン にんにく こまつな	596	25.0
11 月	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 ぶた肉 みそ 豆ふ	米 麦 油 さとう 片栗粉 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	614	24.8
12 火	麦ご飯 牛乳 鮭の照り焼き 野菜のごま浸し 吉野汁	牛乳 さけ とり肉 豆ふ	米 麦 片栗粉 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	572	32.4
13 水	五目うどん 牛乳 野菜の梅肉あえ 抹茶蒸しパン	牛乳 ぶた肉 油あげ かまぼこ	うどん 油 さとう 片栗粉 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 キャベツ かぶ きゅうり 梅干し	630	24.3
14 木	ご飯 牛乳 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 切干し大根 さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	645	29.3
15 金	カレーライス 牛乳 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 さとう はちみつ じゃがいも	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 コーン オレンジジュース	656	23.3
18 月	じゃこわかめご飯 牛乳 生揚げと野菜の煮物 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	618	30.3
19 火	赤飯 牛乳 【祝入学・祝進級】 魚の香り揚げ 春キャベツのお浸し 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 片栗粉	にんじん キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ こまつな	575	28.1
20 水	上海やきそば 牛乳 わかめスープ 杏仁フルーツ	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	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 黄桃缶 パイン缶	542	25.2
21 木	胚芽パン 牛乳 春キャベツのシチュー 海藻サラダ 河内晩柑	牛乳 とり肉 生クリーム いんげん豆 わかめ	胚芽パン 油 じゃがいも さとう ごま油	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 きゅうり もやし 河内晩柑	580	24.0
22 金	麦ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 五目きんぴら いなか汁	牛乳 さわら 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	602	28.8
25 月	ご飯 牛乳 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 片栗粉	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	567	21.1
26 火	スパゲッティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ 清見オレンジ	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 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 清見オレンジ	612	27.3
27 水	たけのこご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ 切干し大根入りおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳 油あげ ししゃも 豆ふ みそ わかめ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな 切干し大根 長ねぎ	602	26.8
28 木	鶏ごぼうピラフ 牛乳 ジャーマンポテト レンズまめのスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも	にんにく ごぼう マッシュルーム コーン グリンピース たまねぎ パセリ にんじん キャベツ かぶ ホールトマト	585	22.3

◎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

600 26.2

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0

ご入学・ご進級おめでとうございます



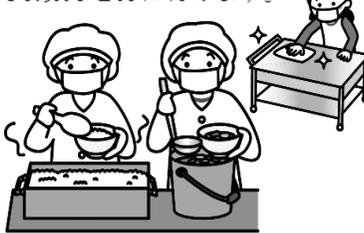
春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作り而努力していきます。1年間よろしくお願ひ致します。

学校給食の役割

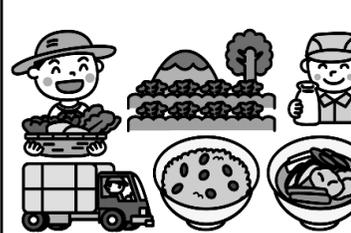
栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



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、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。区の花のつつじの柄です。