



4月学校給食献立予定表

(15回)



新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

令和5年

実施日	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)
10月	チキンライス 牛乳 ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉	米 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 グリンピース もやし きゅうり コーン レモン セロリ キャベツ にんにく こまつな	605	24.9
11火	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 くだもの	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 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 オレンジ	618	27.9
12水	麦ご飯 牛乳 鮭の香味焼き 野菜のごま浸し 吉野汁	牛乳 さけ みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 三温糖 さとう ごま油 ごま 油 こんにゃく でんぷん	にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ 長ねぎ	557	28.4
13木	五目うどん 牛乳 野菜の梅肉あえ 黒糖蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 卵	うどん 油 さとう でんぷん 小麦粉 さつまいも 黒さとう	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 レーズン	602	23.4
14金	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き 切干大根の煮付 豚汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにゃく	たけのこ ほうれんそう 切干し大根 にんじん さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	640	27.8
17月	カレーライス 牛乳 海藻サラダ おひさまゼリー	牛乳 鶏肉 レンズまめ わかめ 寒天	米 麦 油 米粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん こまつな コーン きゅうり もやし オレンジジュース	652	21.4
18火	麦ご飯 牛乳 鮭の西京焼き 五目きんぴら いなか汁	牛乳 さわら みそ さつま揚げ 生揚げ	米 麦 さとう 油 つきこんにゃく 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 こまつな	593	27.0
19水	いちごジャムサンド 牛乳 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 生クリーム	マーガリンパン 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 キャベツ もやし コーン りんご	637	22.3
20木	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	スパゲティ 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 きゅうり みしょうかん	610	27.2
21金	赤飯 牛乳 【入学・進級お祝い献立】 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 豆腐 かまぼこ	米 もち米 ごま 油 米粉 でんぷん	にんじん キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ こまつな	566	25.7
24月	チリビーンズライス 牛乳 カラフルサラダ いちご	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース こまつな もやし キャベツ 赤ピーマン コーン りんご いちご	610	24.4
25火	たけのこご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ 切干大根入りお浸し 豆腐のみそ汁	牛乳 油揚げ ししゃも 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう 米粉 でんぷん 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 えのきたけ 長ねぎ チンゲン菜	589	25.5
26水	上海焼きそば 牛乳 わかめスープ あんにんフルーツ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ 豆腐 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 いら キャベツ えのきたけ 長ねぎ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	555	26.5
27木	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 粉かつお 豚肉	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	564	20.6
28金	米粉パン 牛乳 ポテトコロッケ ポイル野菜 ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	米粉パン 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく セロリ にんじん コーン アスパラガス	613	26.3

◎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

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

601

650

25.3

26.0

ご入学・ご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、心をこめて給食を提供
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。
- 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市産等の農産物を現物支給しています。

