



4月学校給食献立予定表



平成29年

新宿区立落合第五小学校

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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 月	牛乳 マーボー豆腐丼 バンサンスー しゃきしゃきリンゴゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ 粉寒天	米 麦 油 砂糖 でんぷん 油 春雨	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にら きゅうり キャベツ もやし りんごジュース りんご	622	17.9
11 火	牛乳 สปาゲッティーナポリタン 春キャベツサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ぶた肉 粉チーズ ヨーグルト	สปาゲッティー 油 砂糖	セロリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト ビーマン キャベツ もやし きゅうり もも缶 パイン缶 みかん缶	603	19.0
12 水	牛乳 ごはん ひじきとツナのつくだに ぎせい豆腐のあんかけ みたくさん汁	牛乳 芽ひじき ツナ とり肉 とうふ 油あげ みそ けずり節	米 砂糖 ごま 油 でんぷん こんにゃく	にんじん 干しいたけ たけのこ グリンピース ごぼう だいこん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	664	20.6
13 木	牛乳 麦ご飯 焼き魚 切干大根の煮つけ みそ汁	牛乳 さば 油あげ みそ けずり節	米 麦 油 砂糖	切干大根 にんじん 白菜 小松菜 長ねぎ	648	22.2
14 金	牛乳 ごはん とり肉の照り焼き 野菜のごまあえ 若竹汁	牛乳 とり肉 けずり節 生わかめ	米 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	しょうが もやし キャベツ にんじん 小松菜 たけのこ しめじ 長ねぎ	592	23.8
17 月	牛乳 チキンカレーライス わかめとじゃこのサラダ いちごゼリー	牛乳 とり肉 チーズ 生わかめ ちりめんじゃこ 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも バターごま 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ アセロラジュース いちご	701	24.6
18 火	牛乳 ごはん 手作りふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 芽ひじきの和風サラダ でこぼん	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ ぶた肉 芽ひじき けずり節	米 麦 ごま 砂糖 油 じゃがいも でんぷん	にんじん 玉ねぎ さやえんどう きゅうり もやし だいこん しょうが でこぼん	639	22.0
19 水	牛乳 いため焼きそば にらたまスープ パンチビーンズ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご 青のり ひよこ豆	中華めん 油 でんぷん	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが にら	603	22.4
20 木	牛乳 赤飯 さわらのみそ焼き じゃがいものきんぴら すまし汁	牛乳 ささげ さわら みそ あられはんぺん けずり節	米 もち米 ごま 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま	にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜	624	25.3
21 金	牛乳 ガーリックトースト チリコンカン コーンサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん ホールトマト グリンピース キャベツ もやし コーン りんご	622	23.9
24 月	牛乳 きしめん キャベツのからしあえ 五平もち	牛乳 ぶた肉 油あげ かまぼこ 花かつお みそ けずり節	きしめん 砂糖 でんぷん 米 もち米 ごま	干しいたけ にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	606	23.0
25 火	牛乳 小松菜チャーハン もやしスープ 野菜チップス	牛乳 ぶた肉 えび たまご とり肉 生わかめ	米 麦 油 じゃがいも さつまいも	しょうが 長ねぎ 小松菜 にんじん 玉ねぎ もやし ごぼう かぼちゃ	614	22.2
26 水	牛乳 セルフフィッシュバーガー 青菜とコーンのソテー キャベツとかぶのスープ	牛乳 ホキ ベーコン とり肉	丸パン 油 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも	チンゲン菜 ほうれん草 コーン セロリー 玉ねぎ にんにく キャベツ かぶ	593	26.7
27 木	牛乳 親子丼 即席漬け 沢煮わん 清見オレンジ	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 けずり節	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやえんどう キャベツ きゅうり しょうが だいこん 長ねぎ 小松菜 清見オレンジ	625	24.6
28 金	牛乳 たけのこごはん ししゃものごま天ぷら もやしのごまあえ 春キャベツとわかめのみそ汁	牛乳 油揚げ ししゃも たまご けずり節 とうふ みそ 生わかめ	米 油 砂糖 小麦粉 ごま	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ えのきたけ もやし 小松菜	697	29.3

◎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	630	23.2
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

入学・進級 おめでとうございます!



ピカピカの新生活を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんととる習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。

おいしい給食をお届けします



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。
- 衛生的に安全な給食を提供します。
- 週5回の給食のうち、ご飯が3回、パンが1回、めんが1回ずつとなるように献立を立てています。
- 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。
- 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。
- 手作りを基本としています。だしやスープ、カレーのルーなども手作りです。
- 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。

