



給食献立予定表



平成25年4月

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	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
10 水	牛乳 チキンライス コールスローサラダ 野菜スープ デコボン	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも バター 油	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく デコボン	621	19.8
11 木	牛乳 五目あんかけ焼きそば ポテトビーンズフライ アップルゼリー	豚肉 大豆 牛乳 あおのり 寒天	中華めん さとう 片栗粉 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん にら にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし キャベツ りんごジュース	682	23.8
12 金	牛乳 親子丼 即席漬け いなか汁	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	米 麦 こんにやく さとう 油	にんじん さやえんどう こまつな たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	642	25.6
15 月	牛乳 トースト コーンシチュー パンサンデー	鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	食パン 小麦粉 じゃがいも はるさめ さとう バター 油	にんじん パセリ たまねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり しょうが	727	23.1
16 火	牛乳 赤飯 鱈の照り焼き 五目きんぴら みそ汁	ささげ さわら さつま揚げ みそ 牛乳	米 もち米 麦 こんにやく さとう 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ だいこん	616	27.4
17 水	牛乳 わかめうどん かき揚げ 豆乳ゼリー	豚肉 油揚げ 卵 豆乳 牛乳 わかめ さくらえび 寒天 生クリーム	うどん さとう さつまいも 小麦粉 油	にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ 黄桃	653	19.8
18 木	牛乳 ご飯 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごま浸し たらこふりかけ	たらこ 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 さとう 白ごま 油 ごま	こまつな にんじん さやえんどう ほうれんそう たまねぎ キャベツ	634	22
19 金	牛乳 ハヤシライス カラフルサラダ ヨーグルトあえ	豚肉 牛乳 生クリーム ヨーグルト	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	トマト にんじん こまつな 赤ピーマン にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン りんご パイン 黄桃 いちご	735	22.1
22 月	牛乳 カレーコロッケサンド かみかみあえ かきたまスープ	豚肉 さきいか 竹輪 卵 豆腐 牛乳	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 片栗粉 油	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ 切干し大根 もやし にんにく 長ねぎ	676	28.1
23 火	牛乳 たけのこごはん ししゃものごまてんぷら 沢煮わん	油揚げ 卵 牛乳 ししゃも 昆布	米 麦 さとう 小麦粉 さといも 片栗粉 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	656	25.4
24 水	牛乳 スパゲティーナポリタンソース 春キャベツのサラダ いちごゼリー	豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ 寒天	スパゲッティ 小麦粉 さとう 油 バター	とうがらし トマト パセリ にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし いちご	613	22.9
25 木	発酵乳 カレーピラフ タンドリーチキン ポテトサラダ キャベツと豆腐のスープ	ベーコン いか 鶏肉 豚肉 豆腐 発酵乳 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも さとう 片栗粉 バター 油	赤ピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく 干しいたけ キャベツ	654	27.8
26 金	牛乳 豆腐のうま煮丼 野菜のからしあえ キウイフルーツ	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 こんにやく さとう 油	にんじん 万能ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ もやし キウイフルーツ	642	26.4
30 火	牛乳 丸パン ポークビーンズ 野菜サラダ みしょうかん	豚肉 大豆 牛乳	丸パン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん トマトビュレ こまつな にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし りんご みしょうかん	645	24.4

◎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	657	24.2
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

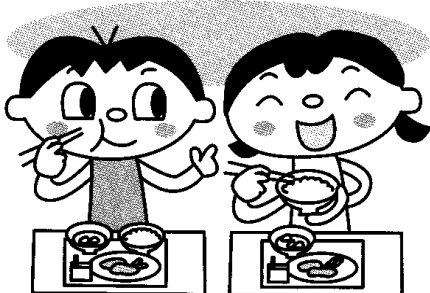
こ入学・ご進級おめでとうございます！

春のあたたかな日差しの中、ピカピカのランドセルを背にした新入生を迎え、新年度がスタートしました。

新しいクラスでの生活に、みなさん、希望に満ちあふれているのではないのでしょうか。

給食室でも、今年度もみなさんにおいしい給食をお届けしようと、スタッフ一同張り切っているところです。

1年間、どうぞよろしくお願ひします。 ☆... ☆... ☆... ☆... ☆... ☆...



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。

