



4月給食献立予定表



平成26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	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
9 水	牛乳 チキンライス アスパラガス入りサラダ 野菜スープ アップルゼリー	鶏肉 豆腐 レンズ豆 牛乳 寒天	米 麦 さとう バター 油	にんじん アスパラガス こまつな たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ セロリー しょうが りんごジュース	628	21.8
10 木	牛乳 ご飯 鱈の照り焼き 五目きんぴら いなか汁	さわか さつまあげ 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 こんにやく さとう 油 ごま	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	608	26.8
11 金	牛乳 鶏南蛮うどん 野菜のごま和え 白玉ポンチ	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	うどん 片栗粉 さとう 白玉粉 油 ごま	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ もやし キャベツ パイン 黄桃 みかん	662	24.2
14 月	牛乳 ご飯 豆腐のうま煮 じゃこサラダ	豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 さとう 油 ごま	にんじん さやいんげん アスパラガス たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	610	25.6
15 火	牛乳 カレーライス 春キャベツのサラダ オレンジゼリー	豚肉 青大豆 牛乳 チーズ 寒天	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油	にんじん にんにく たまねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン オレンジジュース	697	21.5
16 水	牛乳 ギョロツケサンド もやしのサラダ 青菜のスープ	むろあじ 牛乳	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 油	にんじん こまつな チンゲンサイ たまねぎ コーン キャベツ もやし しょうが	609	22.2
17 木	牛乳 ご飯 新じゃがいものそぼろ煮 野菜の甘酢浸し	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも さとう 片栗粉 油	にんじん さやえんどう こまつな たまねぎ もやし キャベツ	605	19.2
18 金	牛乳 スパゲティナポリタンソース ひよこ豆のサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン 豚肉 ひよこ豆 牛乳 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ さとう バター 油	にんじん トマト こまつな セロリー たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ 黄桃 パイン みかん	673	26.0
21 月	【進級・入学祝い献立】 牛乳 赤飯 さばの竜田揚げ 野菜のからし和え 若竹汁	ささげ さば 牛乳 わかめ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 さとう 油 ごま	にんじん こまつな しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ	652	28.1
22 火	【ドイツ料理】 牛乳 黒砂糖パン 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ツウイーヘルスツペ(オニオンスープ)	豚肉 豆腐 卵 ベーコン 牛乳	黒砂糖パン パン粉 片栗粉 さとう じゃがいも 油 バター	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム しょうが	653	25.7
23 水	牛乳 ご飯 鶏肉のみそ焼き 海そうと青大豆のサラダ すまし汁	鶏肉 みそ 青大豆 牛乳 海そう	米 麦 さとう ふ 油	にんじん こまつな 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	608	25.1
24 木	【栃木料理】 牛乳 じゃがいも入り焼きそば かんぴょうの卵とじ いちご蒸しパン	豚肉 卵 牛乳 のり	じゃがいも 中華めん 片栗粉 小麦粉 さとう 油 バター	にんじん みつば にんにく 干しいたけ キャベツ だいこん かんぴょう いちご	630	23.5
25 金	牛乳 ご飯 めかぶ入り和風卵焼き 切干大根の煮付け みそ汁	鶏肉 卵 油揚げ みそ 豆腐 牛乳 めかぶ わかめ	米 麦 さとう 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ 切干大根 しめじ	649	27.1
28 月	牛乳 親子丼 糸寒天のごま酢浸し けんちん汁	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 牛乳 寒天	米 麦 こんにやく さとう 油 ごま	にんじん ほうれん草 さやえんどう たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ ごぼう だいこん	672	27
30 水	牛乳 きなこ揚げパン わかめサラダ ワンタンスープ	きなこ 鶏肉 みそ 牛乳 わかめ	コッペンパン さとう ワンタンの 皮 油 ごま	にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ たまねぎ しょうが 干しいたけ 長ねぎ	634	22.5

◎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	640	24.6
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!

色とりどりの花が咲き誇る中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました!

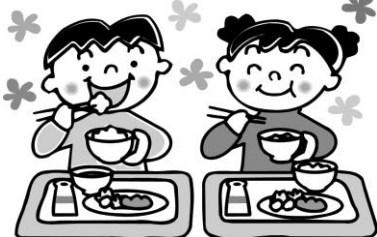
みなさん、期待に胸をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすい時でもあります。睡眠をしっかりと、朝食を食べて登校するようにしましょう。

今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同で力を合わせて頑張りますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



今年度の給食は、
4月9日に始まります!!

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。
 - 食器は高強度磁器を使っています。区の花のつづじの柄です。

