

平成24年4月



給食献立予定表



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	熱や力のもとになる	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11 水	牛乳 五目うどん 竹輪のいそべ揚げ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ たまご あおのり 粉寒天	うどん さとう でんぶん 小麦粉 油	にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ こまつな パイン みかん 黄桃 キウイフルーツ	742	25.0
12 木	牛乳 チキンライス 野菜スープ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん 粉寒天	米 麦 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー にんにく しょうが キャベツ こまつな オレンジジュース	617	19.5
13 金	牛乳 マーボー豆腐丼 パンサンスー	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	米 麦 さとう 油 でんぶん 春雨	たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが にら きゅうり キャベツ もやし 長 ねぎ	651	24.6
16 月	牛乳 いため焼きそば いもフライ わかめスープ オレンジ	牛乳 豚肉 あおのり たまご わかめ	中華めん じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ にら ピーマン こまつな 長ねぎ オレンジ	681	24.6
17 火	牛乳 赤飯 サワラの照り焼き いなか汁 野菜の辛子和え	牛乳 ささげ さわら 豚肉 油揚げ 豆腐	米 もち米 こんにやく さとう じゃがいも 油	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	627	29.3
18 水	牛乳 コロッケサンド わかめサラダ 青菜のスープ	牛乳 豚肉 わかめ ベーコン	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 バター	にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン こまつな チンゲンサイ にんにく しょうが	641	22.8
19 木	牛乳 ご飯 ごま塩 生揚げと野菜の煮物 しらすと野菜のおひたし	牛乳 生揚げ 豚肉 しらす干し	米 じゃがいも ごま さとう	たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな 干しいたけ	621	24.8
20 金	牛乳 ブラウンピラフ 豚肉と豆腐のスープ ブチトマト	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 たまご	米 でんぶん 油 バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン 赤ピーマン さやいんげん にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが こまつな ミニトマト	595	22.9
23 月	牛乳 สปาゲッティミートソース 春キャベツサラダ いちごゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 チーズ 粉寒天	สปาゲッティ さとう 油	にんじん セロリー にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム もやし キャベツ トマト りんご いちご	675	25.7
24 火	牛乳 たけのご飯 ししゃものごま天ぷら 沢煮わん	牛乳 油揚げ ししゃも たまご 豚肉	米 小麦粉 ごま 里芋 でんぶん さとう 油	たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん 干しいたけ うど 長ねぎ こまつな	685	27.8
25 水	牛乳 ガーリックトースト 青菜のソテー いかのケチャップあえ 野菜スープ	牛乳 いか ベーコン	フランスパン でんぶん 油 さとう じゃがいも バター	パセリ チンゲンサイ にんにく こまつな しょうが にんじん たまねぎ	619	26.1
26 木	牛乳 ご飯 手作りふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 おひたし	牛乳 豚肉 けずり節 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも ごま でんぶん さとう 油	にんじん たまねぎ さやいんげん にんじん えのきたけ チンゲンサイ こまつな	619	21.7
27 金	牛乳 カレーライス じゃこサラダ オレンジ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも ごま でんぶん さとう 油 バター	にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ オレンジ	693	25.4
4月分 一日あたりの平均					651	24.6
中学年1人1回当りの学校給食摂取基準					660	20.0

◎学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

ご入学ご進級おめでとうございます！

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安でいっぱいではないでしょうか？そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を提供できるように給食室一同力を合わせて頑張ります。本年度の給食は私たちが担当しています。よろしく願います。
調理主事 北山 好人調理主事 立花 園子調理主事 江本 夏世調理主事です。
栄養士 山田 美穂子です。



給食当番の白衣について

給食当番の時は、きれいに手を洗い、白衣を着て、家から持ってきたマスクをします。給食当番の白衣は、その週の当番の児童が週末にご家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と滅菌のためのアイロンがけを行って、週明けに学校に持たせてくださるようお願いいたします。



<<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。
- 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。