4月学校給食献立予定表

令和3年　　新宿区立落合第六小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8	木	○	ドライカレー　キャロットソースサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	米 麦　小麦粉 さとう 油 はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ　ホールコーン セロリー にんじん グリンピース キャベツ きゅうり もやし 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 いちご	679	24.3
9	金	○	豚肉のうま煮丼　野菜のごま浸し 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 豚肉 けずり節 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ 青菜 キャベツ もやし だいこん えのきたけ しいたけ こまつな	595	23.4
12	月	○	コーンピラフ　ボイル野菜のゆかりがけ 春キャベツのシチュー	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン グリンピース キャベツ もやし きゅうり ゆかり セロリー しょうが	682	24.0
13	火	○	豚キムチ丼　みそ汁 大学芋	牛乳 豚肉 みそ　豆腐	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さつまいも 水あめ	にんにく 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ キャベツ もやし にら はくさい だいこん 青菜	680	23.3
14	水	○	山菜うどん　鶏肉と大豆の青のり揚げ フルーツポンチ	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ 大豆 あおのり 粉寒天	うどん さとう 油 でんぷん	しいたけ にんじん わらび えのきたけ しめじ 青菜 長ねぎ しょうが パイン缶 みかん缶 黄桃缶 いちご	600	22.8
15	木	○	チキンライス【1年生給食開始】 カラフルサラダ　野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 麦 バター 油 さとう	トマトジュース たまねぎ マッシュルーム もやし グリンピース こまつな キャベツ にんじん ホールコーン りんご ほうれんそう トマト	593	20.6
16	金	ジョア	ポークカレーライス　もやしサラダ 果物(清見オレンジ)	ジョア 豚肉 豆乳 牛乳 わかめ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ 青菜 オレンジ	668	21.6
19	月	○	赤飯　　【祝入学・祝進級】 鶏肉のから揚げ　野菜の塩昆布和え そうめんすまし汁	牛乳 ささげ 鶏肉 塩昆布 けずり節	米 もち米 ごま 油 でんぷん 小麦粉 そうめん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん しいたけ うど 長ねぎ ほうれんそう	646	29.0
20	火	○	ごまバタートースト　わかめサラダ 豆のトマトシチュー	牛乳 わかめ 豚肉 赤いんげん 大豆 白いんげん	食パン バター はちみつ ごま さとう 油 小麦粉　じゃがいも	にんじん もやし キャベツ ホールコーン たまねぎにんにく セロリー マッシュルーム ホールトマト さやいんげん	664	22.8
21	水	○	マーボー豆腐丼　五目スープ しゃきしゃきリンゴゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油　マロニー	にんにく しょうが にんじん しいたけ 長ねぎ にら たまねぎ こまつな りんごジュース りんご	641	23.1
22	木	○	ご飯　新じゃがのそぼろ煮 磯香和え	牛乳 豚肉 鶏肉 のり	米 麦 油 じゃがいも さとう でんぷん　ごま油	にんじん たまねぎ さやえんどう こまつな キャベツ もやし	653	20.5
23	金	○	チリビーンズごはん フライドポテトサラダ 果物(カラマンダリン)	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう　じゃがいも	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン 青菜 もやし キャベツ オレンジ	658	22.7
26	月	○	煮豚チャーハン　揚げぎょうざ もやしスープ	牛乳　豚肉 けずり節	米 麦 油 ごま油　三温糖 ぎょうざの皮 小麦粉	長ねぎ グリンピース にんじん ホールコーン しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にら もやし しいたけ	688	26.9
27	火	○	ご飯・のりの佃煮 ちくぜん煮　切干大根のごま酢和え	牛乳 のり 鶏肉 けずり節	米 麦 さとう　さといも こんにゃく じゃがいも ごま　ごま油 三温糖	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん もやし 切干し大根 キャベツ　こまつな たまねぎ	639	22.9
28	水	○	スパゲティミートソース かぶのスープ　果物(セミノール)	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ チーズ 鶏肉	スパゲッティ 油 さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム ホールトマト かぶ かぶ(葉) オレンジ	610	25.0
30	金	○	カレーピラフ　タンドリーチキン キャベツサラダ　レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 油　さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく こまつな もやし キャベツ りんご レモン	703	27.4
						4月分　一日あたりの平均	650	23.8
						3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

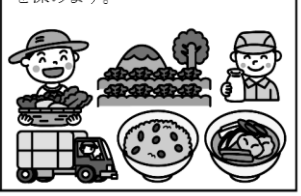
春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。１年間よろしくお願い致します。

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。