



4月学校給食献立予定表



新宿区立●●小学校

令和4年

実施日 日 曜	牛乳	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
8 金	○	コーンピラフ ビーンズサラダ ABCスープ	牛乳 ベーコン 大豆 鶏肉	米 麦 パター 油 でんぶん さとう ABCマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ホールコーン グリンピース もやし キャベツ きゅうり セロリ こまつな	676	24.3
11 月	○	マーボー豆腐丼 春雨サラダ オレンジ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 干しいたけ なら 長ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり きよみ	637	26.4
12 火	○	麦ご飯 とり肉のみそ焼き 野菜のごま浸し 吉野汁	牛乳 鶏肉 みそ けずり節 鶏肉 豆腐	米 麦 油 さとう ごま油 ごま こんにやく でんぶん	にんじん こまつな キャベツ 長ねぎ	603	28.7
13 水	○	五目うどん 野菜の梅肉あえ 抹茶蒸しパン	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ 豆乳	うどん 油 さとう でんぶん 小麦粉 バター 甘納豆	干しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな キャベツ かぶ きゅうり ねり梅	652	26.3
14 木	ジョ ア	ご飯 いかのフライ 切干し大根の煮付 豚汁	ジョア いか 油揚げ けずり節 豚肉 みそ 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉 さとう こんにやく	切干し大根 にんじん さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ しょうが にんにく 長ねぎ	712	33.4
15 金	○	【1年生給食始まり】 カレーライス コーンサラダ アップルゼリー	牛乳 鶏肉 アガー	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり ホールコーン りんごジュース	668	24.8
18 月	○	わかめご飯 生揚げと野菜の煮物 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳 わかめ けずり節 生揚げ 豚肉 みそ	米 麦 油 ごま油 ごま さとう じゃがいも	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん えのきたけ こまつな	612	28.4
19 火	○	ご飯 鶏肉のから揚げ 春キャベツのおひたし すまし汁	牛乳 鶏肉 けずり節 昆布 豆腐	米 麦 油 でんぶん 小麦粉	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ こまつな	662	27.3
20 水	○	上海やきそば わかめスープ 杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 わかめ 豆腐 寒天	油 中華めん ごま油 さとう	しょうが にんにく ぶなしめじ たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ 長ねぎ みかん缶 黄桃缶 バイン缶 りんご	597	27.2
21 木	○	胚芽パン 春キャベツのシチュー 海藻サラダ オレンジ	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん 豆乳 生クリーム わかめ	胚芽パン 油 パター 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ セロリ にんじん にんにく キャベツ パセリ こまつな きゅうり もやし 河内晩柑	635	27.0
22 金	○	ご飯・たくあんの炒り煮 新じゃがのそぼろ煮 野菜の辛し和え	牛乳 豚肉 鶏肉 けずり節	米 油 ごま油 ごま じゃがいも さとう でんぶん	たくあん漬 にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ もやし こまつな	683	22.8
25 月	○	【祝入学・祝進級】 赤飯 鯖の西京焼き 五目きんぴら いなか汁	牛乳 ささげ さわら 西京味噌 さつま揚げ けずり節 生揚げ	米 もち米 黒ごま さとう 油 こんにやく	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	592	30.3
26 火	○	スパゲッティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ いちご	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり いちご	610	26.7
27 水	○	ご飯 ししゃものカレー揚げ 切干し大根入りおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳 ししゃも けずり節 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 小麦粉 でんぶん ごま油	にんじん キャベツ こまつな 切干し大根 長ねぎ	639	27.6
28 木	○	鶏ごぼうピラフ 牛乳 ジャーマンポテト レンズまめのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー レンズまめ	米 麦 パター 油 じゃがいも	にんにく しょうが ごぼう マッシュルーム ホールコーン グリンピース たまねぎ パセリ にんじん キャベツ かぶ こまつな ホールトマト	633	23.9

◎学校行事や食材質等の都合により、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

641 27.0

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0

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年間よろしくお願ひ致します。

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。