

令和5年



4月学校給食献立予定表



新宿区立落合第六小学校

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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10月	○	チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	米 麦 バター 油 でんぷん さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ きゅうり レモンホールコーン セロリ にんにく	590	23.9
11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 辛みそ	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	599	25.0
12月	○	麦ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 野菜のごま浸し 吉野汁	牛乳 鶏肉 けずり節 豆腐	米 麦 油 さとう ごま油 ごま こんにやく でんぷん	にんにく りんご 長ねぎ レモン にんじん こまつな キャベツ	617	26.5
13月	○	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 でんぷん 小麦粉 バター 甘納豆	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	658	24.1
14月	○	ご飯 いかのフライ アスパラガスサラダ 豚汁	牛乳 いか けずり節 豚肉 豆腐 辛みそ	米 油 小麦粉 パン粉 さとう こんにやく	にんじん キャベツ もやし アスパラガス たまねぎ りんご ごぼう だいこん 長ねぎ	682	27.7
17月	○	【1年生給食開始】 カレーライス 海藻サラダ おひさまゼリー	牛乳 豚肉 わかめ アガー	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし オレンジジュース	704	24.5
18月	○	麦ご飯 鯖の西京焼き 五目きんぴら いなか汁	牛乳 さわら 西京味噌 けずり節 生揚げ	米 麦 さとう 油 つきこんにやく ごま さといも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん 干しいたけ 長ねぎ こまつな	574	26.1
19月	○	りんごジャムサンド 春キャベツのシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん 豆乳 生クリーム	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	りんごジャム たまねぎ セロリ にんじん にんにく キャベツ パセリ もやし ホールコーン りんご	633	25.1
20月	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ カラマンダリン	牛乳 ベーコン 豚肉 豚肝臓 チーズ	スパゲッティ 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 アスパラガス きゅうり カラマンダリン	616	27.2
21月	○	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 鶏肉のから揚げ 春キャベツのお浸し すまし汁	牛乳 ささげ 鶏肉 けずり節 豆腐 かまぼこ わかめ	米 もち米 ごま 油 でんぷん 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	629	26.8
24月	○	チリビーンズライス カラフルサラダ いちご	牛乳 豚肉 大豆 いんげんまめ	米 麦 油 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース こまつな もやし ホールコーン りんご いちご	610	23.8
25月	○	たけのこご飯 ちぐさ焼き 切干大根入りお浸し なめこのみそ汁	牛乳 油揚げ けずり節 豚肉 鶏肉 ひじき 卵 豆腐 みそ 辛みそ	米 麦 油 さとう ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな 切干し大根 なめこ 長ねぎ だいこん	612	26.3
26月	○	上海焼きそば わかめスープ あんにんフルーツ	牛乳 豚肉 いか 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 たまねぎ にんじん キャベツ たら えのきたけ 長ねぎ みかん缶 黄桃缶 バイン缶 レモン	536	26.2
27月	○	ご飯・ひじきのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 けずり節 油揚げ	米 ごま さとう 油 じゃがいも でんぷん	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	630	23.1
28月	○	米粉パン ポテトコロッケ ポイル野菜 ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	米粉パン 油 さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 ABCカカ	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく セロリ にんじん アスパラガス	620	24.6

◎学校行事や食費等の都合により、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



新たな一年が始まりました。
今年度も皆さんの心と体の健やかな成長を支えるため、
給食室一同、安全に気を付けて、心をこめて給食を提供
していきます。どうぞよろしくお願いたします。

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。
- 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市産等の農産物を現物支給しています。

