

4月学校給食献立予定表

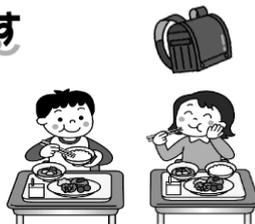
令和7年

新宿区立大久保小学校

実施日	献立名	材料名			栄養価	
		ち ちんにく 血や筋肉のもとになるもの	かつ ちから 熱や力のもとになるもの	から ちやし 体の調子をよくするもの	えい じょう 栄 養	か べい 価
9 水	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ ぶたにく	こめ むぎ パター あぶら でんぷん さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり コーン セロリ キャベツ にんにく こまつな	605	24.9
10 木	牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ	にんにくしょうが ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこしいたけ なら キャベツ もやし きゅうり きよみ	622	25.1
11 金	牛乳 ご飯 のりとあさりの佃煮 車ふと野菜のうま煮 みそレサラダ	ぎゅうにゅう のり あさり とりにく みそ	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも ふ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	590	21.6
14 月	牛乳 ご目うどん 糸寒天のごま酢びたし あしたば蒸しパン【地産地消メニュー】	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ かんでん たまご	うどん あぶら さとう でんぷん ごま こむぎこ バター あまなっとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな もやし キャベツ あしたばこ	654	25.3
15 火	牛乳 ご飯 ちぐさ焼き 野菜のおろしあえ 豚汁 みしょうかん	ぎゅうにゅう とりにく めひじき たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	たけのこ ほうれんそう にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ ながねぎ みしょうかん	622	27.0
16 水	牛乳 カレーライス コーンサラダ りんごゼリー【1年生給食開始】	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ かんでん	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな コーン りんご りんごジュース	669	22.0
17 木	牛乳 いちごジャムサンド 春キャベツのシチュー オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム	ミルクパン あぶら パター こむぎこ じゃがいも さとう	いちごジャム 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 きゅうり こまつな	588	22.2
18 金	牛乳 ご飯 ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ さやえんどう もやし こまつな	564	20.6
21 月	牛乳 赤飯(黒ごま) 魚の香り揚げ 野菜の赤しそ和え すまし汁【入学・進級 お祝い献立】	ぎゅうにゅう ささげ あじ あおりのとうふ かまぼこ	こめ もちごめ ごま あぶら こむぎこ でんぷん	にんじん キャベツ だいこん ゆかり えのきたけ たまねぎ こまつな	564	25.7
22 火	牛乳 スパゲッティミートソース 野菜とじゃがいものイタリアンサラダ デコボン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず こなチーズ	スパゲッティ あぶら 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 こまつな コーン デコボン	630	28.1
23 水	牛乳 たけのこご飯 ししゃもの天ぷら 切干し大根入りおひたし 春野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも みそ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぷん	たけのこ にんじん さやいんげん もやし こまつな きりぼし だいこん えのきたけ たまねぎ キャベツ アスパラガス	596	26.7
24 木	牛乳 中華丼 わかめサラダ フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとうい かえび わかめ かんでん とうにゅう	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ コーン きゅうり キャベツ みかんかん おうとうかん バインかん	572	21.6
25 金	牛乳 米粉パン ポテトコロッケ ポイル野菜 ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめこパン あぶら ポテトフレーク じゃがいも こむぎこ パンこ マカロニ	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく セロリ にんじん コーン アスパラガス	614	26.2
28 月	牛乳 キャロットライス豆乳クリームソース トマトドレッシングサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう かんでん	こめ むぎ パター あぶら こめ さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく あかパプリカ パセリ キャベツ きゅうり もやし トマト オレンジジュース	609	22.1
30 水	牛乳 麦ご飯 鱈の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ とりにく とうふ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく でんぷん	ごぼう れんこん にんじん さやえんどう ながねぎ こまつな	602	28.3
◎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	607 24.5
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

入学・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、心を込めて給食を提供
していきます。どうぞよろしくお願いたします。



- 本校の給食は、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や食物繊維が摂れるようにしています。
 - 食器は高強度磁器を使っています。区の花のつづじの柄です。
 - 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市等の農産物を現物支給しています。
- ←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」

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。