

4月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立大久保小学校

実施日	曜日	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	
7	火	麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ アガー	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ しいたけ たら キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース	エネルギーたんぱく質 651 kcal 26.0 g
8	水	チキンライス ビーンズサラダ いちご	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	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 キャベツ きゅうり コーン いちご	589 kcal 21.6 g
9	木	【地産地消メニュー】五目うどん 糸寒天のごま酢浸し あしたば蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ かんてん とうにゅう	うどん あぶら さとう でんぷん ごま こむぎこ あまなつとう	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	601 kcal 23.5 g
10	金	ご飯 ちぐさ焼き 野菜のからしあえ 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく 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	たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	591 kcal 25.2 g
13	月	【1年生給食開始】 カレーライス コーンサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ アガー	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 もやし コーン りんご りんごジュース	676 kcal 23.2 g
14	火	中華丼 パリパリサラダ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとう いか えび	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら ワンタンのかわ 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 こまつな キャベツ きゅうり きよみ	576 kcal 24.8 g
15	水	ご飯 ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまあえ	ぎゅうにゅう ひじき こなかつお ぶたにく こうやどうふ	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん ごま	にんじん たまねぎ さやえんどう きゅうり もやし キャベツ	614 kcal 24.2 g
16	木	いちごジャムサンド 春キャベツと鮭のシチュー オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう さけ 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	583 kcal 24.7 g
17	金	たけのこご飯 ししゃもの甘辛がらめ 切干大根入りお浸し 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 でんぷん ごまあぶら	たけのこ にんじん 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 もやし	628 kcal 25.6 g
20	月	スパゲティミートソース デコポン 野菜とじゃがいものイタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず 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 コーン たまねぎ マッシュルーム こまつな ホールトマト パセリ キャベツ デコポン	556 kcal 26.0 g
21	火	ご飯 さばの塩こうじ焼き 野菜のおかかあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう さば こなかつお とうふ たまご	こめ しおこうじ さとう あぶら でんぷん	にんじん キャベツ もやし こまつな しいたけ ながねぎ ほうれんそう	581 kcal 27.4 g
22	水	【入学・進級祝いメニュー】赤飯 若竹汁 とり肉のからあげ 野菜の赤しそあえ	ぎゅうにゅう ささげ とりにく わかめ	こめ もちごめ ごま あぶら でんぷん ふ	しょうが にんじん キャベツ だいこん ゆかり たけのこ えのきたけ ながねぎ	570 kcal 23.2 g
23	木	こまつなパン タンドリーフィッシュ アスパラガスサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう さわら ヨーグルト ベーコン とりにく	こまつなパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ パセリ にんじん キャベツ アスパラガス コーン りんご セロリ ホールトマト	552 kcal 26.0 g
24	金	麦ご飯 ポテトコロッケ 野菜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら ポテトフレーク じゃがいも こむぎこ パンこ さとう むぎ	たまねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん しめじ キャベツ	698 kcal 24.2 g
27	月	ご飯 のりとあさりの佃煮 みそドレサラダ 生あげと野菜のうま煮	ぎゅうにゅう のり とりにく なまあげ みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも	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	635 kcal 25.9 g
28	火	ソース焼きそば ツナにらぎょうざ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ツナ	ちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ ぎょうざのかわ サイダー	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ もやし にら りんご パイン おとう	608 kcal 25.9 g
30	木	麦ご飯 めだいの西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	ぎゅうにゅう めだい みそ 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 さやいんげん ながねぎ こまつな	565 kcal 26.0 g

◎学校行事や食料費等の都合により、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

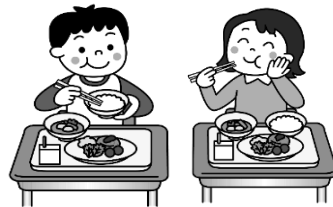


4月分 一日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの学校給食 摂取 基準

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
604	24.9
650	26.0

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ひいたします。



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。
- 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、地産地消として、東京都産を取り入れるようにしています。
- 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。区の花のつつじの柄です。

お知らせ



●学校給食費の無償化を実施しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
335円	357円	380円

令和8年度の学校給食費(1食単価)

●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給食に活用しています。