



4月学校給食献立予定表



令和5年度

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 | ねつちから熱や力のもとになるもの | からだちよし体の調子をよくするもの | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | |
| 10 | 月 | チキンライス 牛乳 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 バター あぶら かたくりこ 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 グリンピース もやし きゅうり コーン レモン セロリ キャベツ にんにく こまつな | 605 | 24.9 | |
| 11 | 火 | じゃこわかめご飯 牛乳 生揚げと野菜の煮物 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 | ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ なまあげ ぶたにく みそ | こめ むぎ あぶら 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 | 606 | 27.6 | |
| 12 | 水 | 麦ご飯 牛乳 鮭の香味焼き 野菜のごま浸し 吉野汁 | ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ | こめ むぎ さんおんどう さとう ごまあぶら ごま あぶら こんにやく かたくりこ | にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ ながねぎ | 557 | 28.4 | |
| 13 | 木 | 五目うどん 牛乳 野菜の梅肉あえ 抹茶蒸しパン | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ たまご | うどん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ バター 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 キャベツ かぶ きゅうり うめぼし | 668 | 25.2 | |
| 14 | 金 | ご飯 牛乳 ちぐさ焼き 切干大根の煮付 豚汁 | ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ | こめ あぶら さとう こんにやく | たけのこ ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ | 640 | 27.8 | |
| 17 | 月 | カレーライス 牛乳 1年生給食はじまり 海藻サラダ おひさまゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ わかめ かんてん | こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ごまあぶら | にんにく たまねぎ にんじん こまつな コーン きゅうり もやし オレンジジュース | 652 | 22.1 | |
| 18 | 火 | 麦ご飯 牛乳 鱈の西京焼き 五目きんぴら いなか汁 | ぎゅうにゅう さわら みそ さつまあげ なまあげ | こめ むぎ さとう つきこんにやく じゃがいも あぶら | ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな | 593 | 27.0 | |
| 19 | 水 | いちごジャムサンド 牛乳 春キャベツのシチュー コーンサラダ | 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 こむぎこ じゃがいも さとう バター | 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 キャベツ もやし コーン りんご | 622 | 22.7 | |
| 20 | 木 | 赤飯 牛乳 【入学・進級祝い献立】 魚の香り揚げ 春キャベツのお浸し すまし汁 | ぎゅうにゅう ささげ メルルーサ とうふ あおのり かまぼこ | こめ もちこめ ごま あぶら こむぎこ かたくりこ | にんじん キャベツ もやし えのきたけ ながねぎ こまつな | 566 | 26.0 | |
| 21 | 金 | スパゲッティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ みしょうかん | 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 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 みしょうかん | 614 | 27.6 | |
| 24 | 月 | チリビーンズライス 牛乳 カラフルサラダ いちご | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | こめ むぎ あぶら 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 キャベツ あかピーマン コーン りんご いちご | 610 | 24.4 | |
| 25 | 火 | たけのこご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ 切干大根入りお浸し 豆腐のみそ汁 | ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも とうふ みそ | こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ ごまあぶら | たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな きりぼしだいこん えのきたけ ながねぎ チンゲンさい | 588 | 25.6 | |
| 26 | 水 | 上海焼きそば 牛乳 わかめスープ あんにんフルーツ | ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく わかめ とうふ かんてん | あぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう | しょうが たまねぎ にんじん なら キャベツ えのきたけ ながねぎ みかんかん おうとうかん パインかん | 555 | 26.5 | |
| 27 | 木 | ご飯 牛乳 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 こなかつお ぶたにく | こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ | 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 | 564 | 20.6 | |
| 28 | 金 | 米粉パン 牛乳 ポテトコロッケ ボイル野菜 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 ほうれんそう アスパラガス | 613 | 26.3 | |
| ◎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 | 604 | 25.5 |
| | | | | | | 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650 | 26.0 |

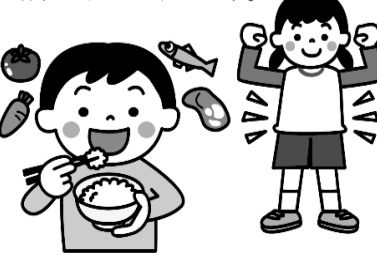
ご入学・ご進級おめでとうございます



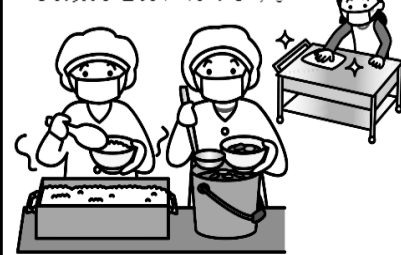
新たな一年が始まりました。
今年度も皆さんの心と体の健やかな成長を支えるため、
給食室一同、安全に気を付けて、心をこめて給食を提供
していきます。どうぞよろしく願いいたします。

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。

