

4月学校給食献立予定表

令和6年

新宿区立大久保小学校

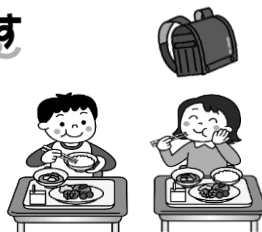
実施日	献立名	材料名			エネルギー	たんぱく質
		ちきんにく 血や筋肉のもとになるもの	ねつちから 熱や力のもとになるもの	からだちゅうし 体の調子をよくするもの		
10 水	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ ぶたにく	こめ むぎ パター あぶら でんぶん さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり コーン セロリ キャベツにんにくこまつな	605	24.9
11 木	牛乳 四川豆腐丼 春雨サラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな キャベツ りよとうもやし きゅうり きよみ	644	25.7
12 金	牛乳 ご飯 のりとあさりの佃煮 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	ぎゅうにゅう ほしのり あさりむきみ 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
15 月	牛乳 ご飯 ちぐさ焼き 野菜のおろしあえ 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	607	26.7
16 火	牛乳 五目うどん 糸寒天のごま酢びたし あしたば蒸しパン【地産地消献立】	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 でんぶん ごま 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 もやし キャベツ あしたば	654	25.3
17 水	牛乳 カレーライス わかめサラダ デコポン【1年生給食始まり】	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ わかめ	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 ホールコーン きゅうり キャベツ デコポン	652	22.1
18 木	牛乳 いちごジャムサンド 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 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 こまつな もやし りんご	620	22.6
19 金	牛乳 麦ご飯 鯖の西京焼き 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 でんぶん	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	602	28.3
22 月	牛乳 スパゲッティミートソース 野菜とおいものサラダ 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 トマトパセリ キャベツ こまつな コーン りんご みしょうかん	623	28.2
23 火	牛乳 たけのこご飯 ししゃものカレー揚げ 切り干し大根入りおひたし 春野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも みそ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	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	570	24.7
24 水	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 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	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 さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ にんにく パプリカ パセリ キャベツ きゅうり もやし トマト りんごジュース	604	21.9
25 木	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 あおのり とうふ かまぼこ	こめ もちごめ ごま あぶら こむぎこ でんぶん	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	584	27.1
26 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 でんぶん	にんじん たまねぎ さやえんどう もやし こまつな	564	20.6
30 火	牛乳 米粉パン 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 あぶらあげ ししゃも みそ	こめこパン あぶら じゃがいも こむぎこ パン 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

◎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	610	24.7
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、心を込めて給食を提供
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。

- 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」