



給食献立予定表



令和5年4月分

新宿区立天神小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
10	月	○	マーボー豆腐丼	春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳, 豚肉, 豚レバー, みそ, 豆腐	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, ごま油, はるさめ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, にはら, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, 清見オレンジ	608 kcal 24.7 g
給食開始								
11	火	○	じゃこわかめご飯	生揚げと野菜の煮物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ, 生揚げ, 豚肉, みそ	米, 麦, 油, 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 kcal 27.6 g
12	水	○	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, ツナ, 豚肉	米, 麦, 油, 片栗粉, 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, りょくとうもやし, きゅうり, ホールコーン, レモン, セロリ, キャベツ, にんにく, こまつな	609 kcal 24.9 g
13	木	○	五目うどん	野菜の梅肉和え 抹茶蒸しパン	牛乳, 豚肉, 油揚げ, かまぼこ	うどん, 油, さとう, 片栗粉, 小麦粉, 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	662 kcal 23.9 g
14	金	○	麦ご飯	松風焼き 切干大根の煮付 豚汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, みそ, あおのり, 油揚げ, 豚肉	米, 麦, 片栗粉, 白ごま, 油, さとう, こんにゃく	たまねぎ, 切干大根, にんじん, さやいんげん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	651 kcal 29.7 g
17	月	○	ショートニングパン	ポテトコロッケ ポイル野菜 マカロニスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン	ショートニングパン, 油, ポテトフレーク, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, シェルマカロニ	たまねぎ, キャベツ, こまつな, にんにく, セロリ, にんじん, ホールコーン, グリーンアスパラガス	646 kcal 22.8 g
18	火	○	米粉のポークカレー	海藻サラダ おひさまゼリー	牛乳, 豚肉, レンズ豆, わかめ, 寒天	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, こまつな, きゅうり, りょくとうもやし, オレンジジュース	692 kcal 23.6 g
1年生給食開始								
19	水	○	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, さつま揚げ, 生揚げ	米, 麦, さとう, 油, つきこんにゃく, じゃがいも	ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	587 kcal 25.1 g
20	木	○	スパゲッティミートソース	イタリアンサラダ りんご	牛乳, ベーコン, 豚肉, 豚レバー, 大豆, 粉チーズ	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, キャベツ, きゅうり, りんご	621 kcal 27.4 g
21	金	○	赤飯	メルルーサの香り揚げ 春キャベツのお浸し すまし汁	牛乳, ささげ, メルルーサ, あおのり, 豆腐, かまぼこ	米, もち米, 黒ごま, 油, 片栗粉	にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	569 kcal 24.1 g
入学・進級お祝いメニュー								
24	月	○	たけのこご飯	焼きししゃも 切干大根入りお浸し 豆腐のみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, 豆腐, みそ	米, 麦, 油, さとう, ごま油	ゆでたけのこ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, こまつな, 切干大根, チンゲンサイ, えのきたけ, 長ねぎ	588 kcal 29.3 g
25	火	○	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	牛乳, 鶏肉, 白いんげん, 生クリーム	コッペパン, 油, バター, 小麦粉, 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, パセリ, キャベツ, りょくとうもやし, ホールコーン, りんご	637 kcal 20.9 g
26	水	○	麦ご飯	ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからし和え	牛乳, ひじき, 豚肉	米, 麦, さとう, 油, じゃがいも, 片栗粉	にんじん, たまねぎ, さやえんどう, キャベツ, りょくとうもやし, こまつな	580 kcal 21.8 g
27	木	○	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	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, りょくとうもやし, キャベツ, 赤ピーマン, ホールコーン, りんご, いちご	610 kcal 24.4 g
♪お誕生給食♪								
28	金	○	上海焼きそば	わかめスープ あんぱんフルーツ	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, たまねぎ, にんじん, キャベツ, にはら, えのきたけ, 長ねぎ, みかん缶, 黄桃缶, バイン缶	555 kcal 26.5 g

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

エネルギー (kcal)

たんぱく質 (g)

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	615	25.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



春の暖かな陽気に包まれる中、**新年度が始まりました。**
 新しい教室や先生に気持ちも心機一転！みなさん、やる気に満ちあふれているのではないですか。
 今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、みなさんが安心して給食を食べられるよう、心を込めておいしい給食作りに取り組みます。
 1年間よろしくお願いいたします！



保護者のみなさまへ

天神小学校の給食は、献立を栄養士(藤原武)が作成し、調理業務は(株)藤江に委託しております。お子様の健やかな成長を願って、安心・安全で、おいしい給食提供を心がけております。今年度もよろしくお願いいたします。