



4月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立戸塚第二小学校

実施日 日 曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9 水	チキンライス 牛乳 ツナサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	米 麦 さとう 油 ABCマカロニ	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 キャベツ レモン セロリ コーン こまつな	554	21.7
10 木	米粉パン 牛乳 春キャベツのシチュー オニオンドレッシングサラダ きよみオレンジ	牛乳 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆	米粉パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ パセリ もやし きゅうり こまつな きよみオレンジ	575	26.3
11 金	ご飯 のり佃煮 牛乳 車ふと野菜の煮物 みそだしサラダ	牛乳 のり 鶏肉 みそ	米 さとう こんにゃく 油 じゃがいも 車ふ ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん サヤインゲン キャベツ こまつな	586	20.8
14 月	五目うどん 牛乳 糸寒天入りおひたし あしたば蒸しパン	牛乳 豚肉 かまぼこ 糸寒天 卵	うどん 油 さとう 片栗粉 小麦粉 バター 甘納豆	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ あしたば	635	23.6
15 火	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き おろしあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 こんにゃく さとう 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 長ねぎ	607	26.7
16 水	カレーライス 牛乳 コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 寒天	米 麦 さとう 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし コーン オレンジジュース	660	18.8
17 木	わかめご飯 牛乳 生揚げと野菜の煮物 フライドポテトサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ	米 麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん だいこん たけのこ こまつな キャベツ	626	24.4
18 金	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 春キャベツのおひたし すまし汁 【入学・進級祝い献立】	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 もち米 油 片栗粉	しょうが にんじん キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ こまつな	565	23.0
21 月	ご飯 ひじきふりかけ 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 からしあえ	牛乳 ひじき 豚肉 粉かつお	米 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 もやし こまつな	564	20.6
22 火	ご飯 牛乳 サワラ(鱈)の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 サワラ 西京みそ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにゃく 片栗粉	ごぼう れんこん にんじん 長ねぎ さやえんどう こまつな	601	28.2
23 水	鮭ご飯 牛乳 春雨と野菜の炒めもの みそ汁	牛乳 サケ 生揚げ みそ	米 麦 油 春雨 さとう ごま油 さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら えのきたけ こまつな	584	22.9
24 木	ツナポテトパン 牛乳 レンコンのサラダ 野菜スープ	牛乳 ツナ 鶏肉 ピザチーズ レンズまめ	まるパン 油 ごま油 マヨネーズ(エッグフリー) じゃがいも さとう	たまねぎ コーン にんじん れんこん キャベツ こまつな セロリ かぶ	600	26.6
25 金	たけのこご飯 牛乳 いかのカレーフライ 春野菜のみそ汁 きよみオレンジ	牛乳 油揚げ いか みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 パン粉	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ アスパラガス きよみオレンジ	599	27.8
28 月	スパゲッティカレーミートソース 牛乳 コロコロ野菜サラダ デコボン	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	スパゲッティ 油 さとう オリーブ油 じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト コーン きゅうり デコボン	613	28.5
30 水	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 寒天	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ にら キャベツ もやし きゅうり グレープジュース	654	25.2

◎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

602

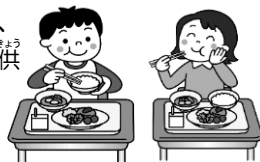
24.3

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。どうぞよろしくお願いいたします。



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て、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。
- 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。