



4月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立戸塚第二小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7 火	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 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 長ねぎ にんじん たまねぎ 干し椎茸 にはら キャベツ もやし きゅうり グレープジュース	648	24.8
8 水	チキンライス 牛乳 ビーンズサラダ いちご	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	米 麦 油 片栗粉 さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン いちご	571	22.4
9 木	五目うどん 牛乳 糸寒天入りおひたし あしたば蒸しパン【地産地消メニュー】	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 豆乳 糸寒天	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 もやし キャベツ あしたば	634	24.0
10 金	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き からしあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 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 長ねぎ	588	26.4
13 月	カレーライス 牛乳 コーンサラダ オレンジゼリー【1年生給食開始】	牛乳 豚肉 レンズ豆 寒天	米 麦 油 小麦粉 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 きゅうり コーン オレンジジュース	658	20.4
14 火	中華丼 牛乳 パリパリサラダ きよみオレンジ	牛乳 豚肉 なると いか	米 麦 油 片栗粉 ごま油 さとう ワンタンの皮	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 きよみオレンジ	554	21.3
15 水	いちごジャムサンド 牛乳 春キャベツのシチュー オニオン・レタス・サラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	コッペパン 小麦粉 油 さとう じゃがいも	たまねぎ セロリ にんじん いちごジャム キャベツ パセリ もやし きゅうり こまつな	568	23.1
16 木	ご飯 牛乳 鮭のてり焼き おかかあえ かきたま汁	牛乳 サケ 豆腐 粉がつお 卵	米 油 さとう じゃがいも 片栗粉	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう	569	29.7
17 金	たけのこご飯 牛乳 ちくわの二色揚げ 春野菜のみそ汁	牛乳 油揚げ ちくわ 青のり みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 花ふ	たけのこ にんじん えのきたけ たまねぎ キャベツ こまつな	556	21.1
20 月	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 赤しそあえ 若竹汁【入学・進級祝いメニュー】	牛乳 鶏肉 ささげ わかめ	米 もち米 油 片栗粉 白玉ふ	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 長ねぎ	568	21.5
21 火	スパゲッティミートソース 牛乳 じゃがいも入りイタリアンサラダ いちご	牛乳 豚肉 大豆	スパゲッティ さとう 油 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 コーン マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな ホールトマト いちご	603	27.3
22 水	ご飯 牛乳 ポテトコロッケ おろしあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	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	687	23.5
23 木	ご飯 ひじきふりかけ 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 伊那市アスパラガスのごまあえ	牛乳 ひじき 豚肉 粉がつお 高野豆腐	米 さとう じゃがいも 油 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ さやえんどう もやし グリーンアスパラガス キャベツ	588	22.4
24 金	小松菜パン 牛乳 タンドリーフィッシュ ミネストローネ デコポン	牛乳 サワラ 鶏肉 ヨーグルト	小松菜パン さとう 油 じゃがいも ABCマカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト パセリ デコポン	563	27.1
27 月	ソース焼きそば 牛乳 ツナにらぎょうざ ミックスフルーツ	牛乳 豚肉 ツナ 青のり	蒸し中華めん 片栗粉 油 小麦粉 さとう キョウザの皮	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にはら パイン缶 みかん缶 りんご缶	643	23.1
28 火	ふりかけご飯 牛乳 生揚げと野菜の煮物 みそドレサラダ	牛乳 粉がつお 鶏肉 生揚げ みそ	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん サイインゲン こまつな キャベツ	641	25.8
30 木	ご飯 牛乳 魚の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 メダイ 鶏肉 豆腐 西京みそ さつま揚げ	米 麦 さとう 油 こんにやく 片栗粉	ごぼう れんこん にんじん 長ねぎ サイインゲン こまつな	581	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

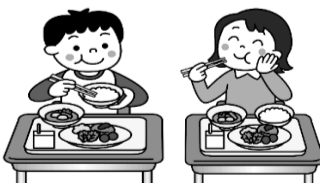
600

24.2

ご入学・ご進級おめでとうございます

あら いちねん はじ
新たな一年が始まりました。

こんねん ど みな こころ からだ すこ
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。
令和8年度の学校給食費(1食単価)
- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1・2年生 | 3・4年生 | 5・6年生 |
| 335円 | 357円 | 380円 |
- 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。