

4月学校給食献立予定表

新宿区立戸塚第二小学校長 片山 直子

令和6年		献立名	材 料 名			栄 養 価	
実施日	日 曜		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)
10	水	チキンライス 牛乳 ツナサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉	米 麦 油 さとう	トマトジュース にんにく 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 レモン セロリ キャベツ にんにく	533	22.5
11	木	四川豆腐丼 牛乳 春雨サラダ きよみオレンジ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 さとう 油 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが にんにく たまねぎ たけのこ こまつな キャベツ もやし きゅうり きよみオレンジ	656	26.2
12	金	ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 さわら 西京みそ さつまあげ ベーコン 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにゃく 片栗粉	ごぼう れんこん にんにく さやいんげん だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	586	27.1
15	月	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き 野菜のおろしあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	たけのこ ほうれんそう にんにく もやし こまつな えのきたけ 長ねぎ きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ	613	27.1
16	火	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 油揚げ 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	にんにく 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	625	24.3
17	水	カレーライス 牛乳 わかめサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ わかめ 寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ オレンジジュース	685	22.2
18	木	まるパン 牛乳 ポテトコロッケ ポイル野菜 ABCスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	まるパン 油 小麦粉 ポテトフレーク じゃがいも パン粉 ABCマカロニ	たまねぎ キャベツ こまつな セロリ にんにく コーン アスパラガス	585	22.2
19	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 わかめ	米 もち米 油 片栗粉	しょうが にんにく キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ こまつな	569	23.5
22	月	わかめご飯 牛乳 車ふと野菜の煮物 みそドレサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 みそ	米 麦 こんにゃく 油 じゃがいも さとう 車ふと ごま油	ごぼう にんにく たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	568	20.0
23	火	米粉パン 牛乳 春キャベツのシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆	米粉パン 油 バター 小麦粉 さとう じゃがいも	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ パセリ こまつな もやし コーン	550	26.1
24	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 わかめ	米 麦 油 春雨 さとう ごま油 さつまいも	にんにく にんにく たまねぎ もやし にら えのきたけ こまつな	569	22.8
25	木	スパゲッティミートソース 牛乳 野菜とおいものサラダ デコポン	牛乳 豚肉 鶏肉 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 にんにく たまねぎ エリンギ ホールトマト パセリ キャベツ こまつな コーン デコポン	612	27.5
26	金	たけのこご飯 牛乳 いかのカレーフライ 切干大根入りおひたし みそ汁	牛乳 油揚げ いか 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 さとう 小麦粉 パン粉 油	たけのこ にんにく 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	625	30.4
30	火	ふりかけご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜の梅肉あえ	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉	米 麦 さとう 油 じゃがいも 片栗粉	にんにく たまねぎ たけのこ もやし さやえんどう キャベツ 梅干し	581	22.5

◎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 597 24.6

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、
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。