



令和4年度 4がつ こんだてひょう (15回)



新宿区立津久戸小学校

日 曜	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			赤色の食品 体のもとを作る	黄色の食品 熱ゆ力になる	緑色の食品 体の調子を整える	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
8 金	くしんじゅく野菜の日 チキンライス ガルバンゾーサラダ 春キャベツのスープ	○	鶏肉,ひよこ豆 ツナ水煮,豚かた肉 ベーコン	精白米,米粒麦,油 でんぷん,さとう オリーブ油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶 グリーンピース,きゅうり,もやし,粒コーン キャベツ,レモン,セロリー,にんにく	629	25.8
11 月	麦ごはん 生揚げと野菜の煮物 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	○	★牛乳,★生揚げ,豚かた肉 みそ	精白米,米粒麦,さとう,油, 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	599	27.2
12 火	わかめごはん ちぐさ焼き うどん入りきんぴら 豚汁	○	★牛乳,炊き込みわかめ 鶏ひき肉(むね),芽ひじき ★卵,さつま揚げ,豚かた肉 みそ	精白米,油,さとう,糸こんに ゃく,こんにゃく	たけのこ(水煮),ほうれんそう,ごぼう うどん,にんじん,さやいんげん,だいこん たまねぎ,長ねぎ	608	27.0
13 水	鶏南蛮うどん レバーとポテトの変わり揚げ 清見オレンジ	○	★牛乳,鶏もも肉,★油揚げ 豚肝臓みそ	★冷凍うどん,でんぷん じゃがいも,グラニュー糖 ★白ごま	しょうが,干しいたけ,たまねぎ にんじん,もやし,こまつな,長ねぎ ★きよみオレンジ	619	29.2
14 木	麦ごはん 鮭の照り焼き 野菜のごま浸し 吉野汁	○	★牛乳,鮭,★油揚げ 鶏もも肉,★豆腐	精白米,米粒麦,でんぷん さとう,ごま油,油 ★白すりごま,こんにゃく じゃがいも	しょうが,にんじん,こまつな,キャベツ みずな	574	30.8
15 金	<1年生給食開始> カレーライス コーンサラダ オレンジゼリー	○	★牛乳,豚かた肉,鶏もも肉 レンズまめ,★粉チーズ ★プレーンヨーグルト 粉寒天	精白米,米粒麦,油,★バター ★小麦粉,じゃがいも はちみつ,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん グリーンピース,キャベツ,こまつな きゅうり,粒コーン,オレンジジュース ★みかん缶	696	24.3
18 月	いちごジャムサンド ポトフ カラフルサラダ	○	★牛乳,ベーコン,豚かた肉 フランクフルト	★食パン,油,じゃがいも さとう	いちごジャム,にんにく,セロリー にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ もやし,きゅうり,こまつな,赤パプリカ ホールコーン	628	25.2
19 火	く入学祝いの献立・食育の日 赤飯 魚の香り揚げ しらすと春キャベツのおひたし お祝いすまし汁	○	★牛乳,ささげ,しいら ★豆腐,なると,粉寒天 あおのり,しらす干し ★豆腐	精白米,もち米,★黒ごま 油,でんぷん,さとう ★小麦粉	にんじん,キャベツ,もやし,えのきたけ 長ねぎ,こまつな	588	28.8
20 水	マーボー丼 春雨サラダ くだもの	○	★牛乳,豚ひき肉,豚肝臓 みそ,★押し豆腐	精白米,米粒麦,油,さとう でんぷん,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん 干しいたけ,長ねぎ,にら,キャベツ もやし,きゅうり,★くだもの	625	25.9
21 木	ソース焼きそば コーンと卵のスープ フルーツポンチ	○	★牛乳,豚かた肉,かまぼこ あおのり,ベーコン,★卵 粉寒天	油,★むし中華めん でんぷん,さとう	にんじん,干しいたけ,たまねぎ キャベツ,もやし,にんにく,粒コーン クリームコーン,パセリ,みかん缶 ★パン缶,黄桃缶	577	22.3
22 金	筍ごはん ししゃもの南蛮漬け 切干大根入りおひたし 豆腐の味噌汁	○	★牛乳,★油揚げ,★豆腐 ★ししゃも,みそ 生わかめ	精白米,米粒麦,油,さとう でんぷん,ごま油	たけのこ(水煮),にんじん,さやえんどう 長ねぎ,キャベツ,さやいんげん 切干し大根,こまつな	649	27.8
25 月	麦ごはん 手作りふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 春キャベツとえのきのおひたし	○	★牛乳,粉かつお,豚ひき肉 ちりめんじゃこ,豚肝臓 かまぼこ	精白米,米粒麦,★白ごま さとう,油,じゃがいも でんぷん	にんじん,たまねぎ,さやえんどう えのきたけ,キャベツ,もやし	625	26.5
26 火	グリーンピースごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 大根と小松菜の味噌汁	○	★牛乳,炊き込みわかめ 鶏もも肉,みそ,ひじき ★大豆,★油揚げ,かじき	精白米,米粒麦,さとう でんぷん,油 糸こんにゃく	グリーンピース,しょうが,ごぼう, 干しいたけ,にんじん,れんこん はくさい,こまつな,だいこん	601	27.7
27 水	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ アセロラゼリー	○	★牛乳,ベーコン,豚ひき肉 豚肝臓,★大豆 ★粉チーズ,粉寒天	★スパゲッティ,油 さとう,じゃがいも オリーブ油	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ マッシュルーム缶,ホールトマト,パセリ キャベツ,きゅうり,あれろらジュース ★黄桃缶	635	27.3
28 木	ごはん さばの文化干し こんにゃく炒め 美たくさん汁	○	★牛乳,★さば,しらす干し 豚かた肉,合わせみそ	精白米,米粒麦,さとう 油,こんにゃく	だいこん,にんじん,キャベツ にんにく,ごぼう,長ねぎ	615	30.5

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいだと思います。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、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りを努めています。1年間よろしくお願致します。

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じ、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。

- ※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。
- ※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
- ※ ★のマークがついているものは、アレルギーを表しています。
- ※ 22日 中学年遠足のため給食はありません。

区 分	エネルギー(kcal)			たんぱく質 (g)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
4月分平均	555	618	695	24.4	27.1	30.3
新宿区学校給食摂取基準	583	650	732	23.4	26.0	28.6



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。
- 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。
- 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や食物繊維が補えるようにしています。