

4がつ こんだてひょう

平成27年

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価		
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質	
8	水 牛乳	マーボー豆腐丼	パンサンスー ピーチミルクゼリー	牛乳,豚肉,みそ,豆腐, 粉寒天,豆乳	米,麦,油,さとう,でんぶ 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 しいたけ,長ねぎ,にら,きゅうり,キャベツ,もやし, 黄桃缶	kcal 620	g 22.7	
9	木 牛乳	チキンライス	キャベツスープ ベイクドポテト 果物	牛乳,鶏肉,ベーコン,レ ンズまめ	米,麦,バター,油,じゃが いも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,グリーン ピース,セロリー,しょうが,キャベツ,こまつな, 清見オレンジ	675	21.2	
10	金 牛乳	ごはん 手作りふりかけ	新じゃがのそぼろ煮 煮浸し	牛乳,粉かつお,ちりめ んじゃこ,豚肉,油揚げ	米,麦,白ごま,さとう,油, じゃがいも,でんぶ	にんじん,たまねぎ,さやえんどう,えのきたけ, キャベツ,こまつな	643	23.0	
13	月 牛乳	五目あんかけ 焼きそば	もち米豆腐しゅうまい 豆花(トウファー)	牛乳,豚肉,なると(卵不 使用),鶏肉,豆腐,粉寒 天,豆乳,生クリーム	油,中華めん,油,でんぶ ん,ごま油,生パン粉,もち 米,さとう	にんにく,しょうが,干ししいたけ,にんじん,た けのこ,たまねぎ,はくさい,もやし,にら,長ね ぎ,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	697	26.6	
14	火 牛乳	たけのこ ごはん	めかぶり卵焼き 野菜のごま和え 沢煮わん	牛乳,油揚げ,鶏肉,め かぶわかめ,豆腐,卵,昆 布	米,麦,油,さとう,ごま,さ と,でんぶ	新たけのこ,にんじん,さやいんげん,しょうが, たまねぎ,万能ねぎ,こまつな,もやし,キャベ ツ,干ししいたけ,長ねぎ	617	24.7	
15	水 牛乳	ポーク カレーライス ★1年生給食開始★	春キャベツのサラダ アップルゼリー	牛乳,豚肉,粉寒天	米,麦,油,小麦粉,油,じゃ がいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベ ツ,もやし,ホールコーン,りんごジュース	689	22.0	
16	木 牛乳	ホットドッグ (5・6年生 遠 足)	ひよこ豆のサラダ ミネストローネ	牛乳,ウィンナー,ひよこ まめ,ベーコン	コッペパン,さとう,油,じゃ がいも,マカロニ	キャベツ,にんじん,こまつな,たまねぎ,セロ リー,ホールトマト,パセリ	636	23.2	
17	金 牛乳	赤飯 ★入学・進級お祝い★	さわらの照り焼き 野菜のからし和え みそ汁	牛乳,ささげ,さわら,豆 腐,みそ,生わかめ	米,もち米,黒ごま,さとう, じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ,さやいんげん,こ まつな,えのきたけ,長ねぎ	601	28.9	
20	月 牛乳	五目うどん	とり天 果物	牛乳,豚肉,油揚げ,鶏 肉,卵,あおのり	うどん,油,さとう,でんぶ ん,小麦粉	干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,こま つな,デコボン	646	26.1	
21	火 牛乳	親子丼 (3・4年生 遠足)	即席漬け いなか汁	牛乳,鶏肉,卵,油揚げ, みそ	米,麦,油,つきこんにやく, さとう,こんにやく	たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,さやえん どう,キャベツ,きゅうり,しょうが,ごぼう,だい こん,長ねぎ,こまつな	645	25.4	
22	水 牛乳	ピザトースト	ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳,ロースハム,チー ズ,鶏肉,ウィンナー,プ レーンヨーグルト	食パン,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,トマト ピューレ,ピーマン,しょうが,にんじん,キャベ ツ,ホールコーン,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	613	25.8	
23	木 牛乳	ごはん	メルルーサのみそマヨネーズ焼き かみかみサラダ けんちん汁	牛乳,メルルーサ,みそ, くきわかめ,豆腐,油揚 げ	米,麦,マヨネーズ,白ご ま,油,ごま油,さとう,こ んにやく,じゃがいも	切干し大根,もやし,きゅうり,にんじん,えの きたけ,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	603	24.0	
24	金 牛乳	エビピラフ	ごぼうチップスサラダ 豚肉と豆腐のスープ 果物	牛乳,ベーコン,むきえ び,豚肉,豆腐	米,麦,オリーブ油,油,さ と,油,でんぶ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリン ピース,こまつな,キャベツ,ごぼう,しょうが, チンゲンサイ,清見オレンジ	607	23.3	
27	月 牛乳	サンマー麺	糸寒天のサラダ ミルク寒ポンチ	牛乳,豚肉,くきわかめ, 糸寒天,粉寒天,豆乳	油,中華めん,さとう,で んぶ,ごま油	にんにく,干ししいたけ,にんじん,たまねぎ, もやし,キャベツ,にら,きゅうり,みかん缶, 黄桃缶,パイン缶	617	20.5	
28	火 牛乳	きんぴらごはん	うずら豆の甘煮 キャベツ・竹輪のごま和え 豚汁	牛乳,鶏肉,うずら豆,焼 き竹輪(卵不使用),豚 肉,みそ,油揚げ,豆腐	米,麦,ごま油,油,つき こんにやく,さとう,白ごま, 三温糖,白すりごま,こ んにやく	ごぼう,にんじん,干ししいたけ,さやいんげ ん,ほうれんそう,キャベツ,もやし,だいこん, たまねぎ,長ねぎ	662	24.8	
30	木 牛乳	ごはん ☆ご当地献立(埼玉県)☆	ゼリーフライ ひじきの五目煮 かきたま汁	牛乳,おから,卵,油揚 げ,芽ひじき,大豆,豆腐	米,麦,油,じゃがいも, 小麦粉,パン粉,こんにやく, さとう,白ごま,でんぶ	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,ごぼう,干し しいたけ,れんこん,えのきたけ,チンゲンサイ	686	21.4	
◎ 学校行事等の都合により、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	641	24.0
							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0

入学・進級おめでとう!

ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティに富んだ給食を提供していますので、楽しみにしててくださいね。

**入学
おめでとう**

給食は
15日から

新2〜6年生は
8日(水)からです。

新宿区の学校給食の

特徴

1年生のみなさん
おいしい給食が
ありますよ〜



- 給食は、学校の給食室で作る自校方式です。●衛生的に安全な給食を提供します。
- 週5回の給食のうち、ご飯が3回、パンが1回、めんが1回ずつとなるように献立を立てています。
- 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。
- 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。
- 手作りを基本としています。だしやスープ、カレーのルーなども手作りで。
- 食器は高強度磁器を使っています。区の花のつづじの柄です。

