



4月学校給食献立予定表



令和4年

新宿区立四谷第六小学校

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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 金	チキンライス 牛乳 ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	米 油 バター 片栗粉 オリーブ油 さとう	にんじん たまねぎ トマトジュース マッシュルーム コーン グリンピース もやし セロリ キャベツ レモン にんにく こまつな	620	24.7
11 月	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 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 いら キャベツ もやし きゅうり 清見オレンジ	603	23.9
12 火	ご飯 牛乳 鮭の照り焼き 野菜のごま浸し 吉野汁	牛乳 さけ 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 さとう ごま油 ごま こんにゃく 油	しょうが にんじん こまつな キャベツ 長ねぎ もやし	572	32.5
13 水	わかめうどん 牛乳 野菜のゆかりがけ 抹茶蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 卵 わかめ	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 もやし 長ねぎ こまつな キャベツ 干しいたけ	640	25.8
14 木	ご飯 牛乳 ぎせい豆腐 切干し大根の煮付 みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 生揚げ	米 油 さとう こんにゃく	にんじん たけのこ こまつな 切干し大根 さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ 干しいたけ	641	29.8
15 金	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 レンズ豆 チーズ 寒天 ヨーグルト	米 麦 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな もやし コーン オレンジジュース	650	24.1
18 月	じゃこわかめご飯 牛乳 生揚げと野菜の煮物 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳 わかめ 生揚げ ちりめんじゃこ 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう 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	613	29.8
19 火	赤飯 牛乳 【祝入学・祝進級】 魚の香り揚げ 春キャベツのお浸し すまし汁	牛乳 ささげ メルルーサ あおのり 豆腐 かまぼこ	米 もち米 ごま 油 小麦粉 片栗粉	にんじん キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ こまつな	575	28.1
20 水	胚芽パン 牛乳 春キャベツのシチュー ツナサラダ 河内晩柑	牛乳 鶏肉 豆乳 いんげん豆 ツナ	胚芽パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	たまねぎ セロリ にんじん にんにく キャベツ パセリ こまつな だいこん もやし 河内晩柑	573	25.1
21 木	ご飯 牛乳 鯖のみそ焼き 五目きんぴら いなか汁	牛乳 さわら みそ さつま揚げ 生揚げ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ	600	29.9
22 金	上海やきそば 牛乳 五目スープ 杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐 寒天	油 中華めん ごま油 さとう 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ 長ねぎ たけのこ 白菜 みかん缶 りんご缶 バイン缶	526	24.3
25 月	ご飯 牛乳 ひじきのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	牛乳 ひじき かつお節 豚肉	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	567	21.1
26 火	スパゲッティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	スパゲッティ さとう オリーブ油 油 じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり 清見オレンジ	608	27.2
27 水	たけのこご飯 牛乳 鶏肉のカレーソテー 切干し大根入りおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 さとう 小麦粉 ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな 切干し大根 長ねぎ	603	29.4
28 木	鶏ごぼうピラフ 牛乳 ジャーマンポテト レンズまめのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも	にんにく ごぼう マッシュルーム コーン グリンピース たまねぎ パセリ にんじん キャベツ かぶ ホールトマト	567	21.7

◎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	26.5
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



ほろ ぬあた ぶよき つつ なか しんなんど せいか
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
のことと思います。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
に努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

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や食物繊維が補え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。