4月学校給食献立予定表

平成31年度　　新宿区立四谷第六小学校

実施日 日	曜	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9	火	牛乳　チキンライス ひよこ豆のサラダ ABCマカロニスープ	牛乳,鶏肉,ひよこま,ベーコン,豚肉	米,麦,油,油,さとう,ABCマカロニ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,グリンピース,こまつな,もやし,キャベツ,にんにく,しめじ,パセリ	616	23.3
10	水	牛乳　マーボー豆腐丼 バンサンスー 中華スープ	牛乳,豚肉,豚レバー,みそ,豆腐,ハム,鶏肉	米,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,干ししいたけ,長ねぎ,にら,キャベツ,もやし,チンゲンサイ	620	24.3
11	木	牛乳　五穀ごはん　ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからし和え	牛乳,あずき,大豆,ひじき,かつお,豚肉	米,麦,油,もち米,きび,さとう,じゃがいも,でんぷん	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	606	20.1
12	金	牛乳　シュガートースト 春キャベツのシチュー シーフードサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉,生クリーム,いか,くきわかめ	食パン,バター,さとう,油,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,セロリー,にんじん,にんにく,キャベツ,クリームコーン,パセリ,こまつな	604	23.8
15	月	牛乳　ごはん ちぐさ焼き 切干大根の煮つけ　みそ汁	牛乳,鶏肉,ひじき,卵,油揚げ,みそ,わかめ	米,麦,油,さとう	にんじん,たけのこ,こまつな,切干し大根,さやいんげん,たまねぎ,もやし,にら	625	27.8
16	火	牛乳　チキンカレーライス もやしサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳,鶏肉,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,キャベツ,もやし,オレンジジュース,みかん	618	20.2
17	水	牛乳　スパゲティミートソース 特製ドレッシングサラダ フライドポテト	牛乳,豚肉,豚レバー,レンズまめ	スパゲッティ,油,さとう,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト,トマトピューレ,パセリ,キャベツ,もやし,りんご	702	24.7
18	木	牛乳　**【静岡県料理】** しらすのかき揚げ丼　けんちん汁 いちご	牛乳,しらす干し,鶏肉,油揚げ,豆腐	米,麦,油,小麦粉,さとう,こんにゃく,さといも	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,だいこん,しょうが,ごぼう,こまつな,いちご	610	25.3
19	金	牛乳 赤飯　魚の香り揚げ 春キャベツのおひたし お祝いすまし汁	牛乳,ささげ,メルルーサ,あおのり,かまぼこ(卵不使用)	米,もち米,黒ごま,油,小麦粉,でんぷん	にんじん,キャベツ,こまつな,もやし,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ	594	26.1
22	月	牛乳　カリーヴォルスト **【ドイツ料理】** カルトフェルッズッペ　手作りピクルス りんごとミルクのゼリー	牛乳,ウィンナー,ベーコン,鶏肉,アガー	コッペパン,油,じゃがいも,グラニュー糖,さとう	キャベツ,にんにく,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,きゅうり,だいこん,りんごジュース	663	25.3
23	火	牛乳　ごはん 鰆の照り焼き　五目きんぴら みそ汁	牛乳,さわら,豆腐,みそ,わかめ	米,麦,油,さとう,でんぷん,こんにゃく,ごま油	しょうが,ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,長ねぎ	660	29.9
24	水	牛乳　焼きそば わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,あおのり,鶏肉,生わかめ,豆腐,ヨーグルト	油,中華めん,ごま油	にんじん,干ししいたけ,たまねぎ,キャベツ,もやし,しょうが,長ねぎ,パイン,りんご,みかん	624	23.1
25	木	ジョア　ミルクパン ポークビーンズ コーンサラダ　清美オレンジ	ジョア,豚肉,大豆	ミルクパン,油,小麦粉,じゃがいも,さとう	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,マッシュルーム,さやいんげん,キャベツ,もやし,ホールコーン,りんご,清見オレンジ	712	27.8
26	金	牛乳　たけのこごはん いかのかりん揚げ 湯葉と野菜の煮びたし　沢煮わん	牛乳,油揚げ,いか,湯葉,昆布,豚肉	米,油,さとう,でんぷん,小麦粉	新たけのこ,にんじん,さやいんげん,しょうが,もやし,こまつな,しめじ,たまねぎ,干ししいたけ,だいこん,長ねぎ	645	24.8

◎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。

	エネルギー	たんぱく質
4月分　一日あたりの平均	636	24.8
3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

春においしい野菜

旬の味 春野菜を食べよう

多くの野菜は１年中店頭に並び、季節に関係なく食べることができます。しかし、本来の「旬」の時季にとれたもののほうが栄養が豊富で、味も良いといわれています。ここにご紹介するキャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、にんじんは、秋から冬にかけてもたくさんとれますが、春から初夏にとれるものを「春～」や「新～」と呼びます。

この季節ならではの、野菜の味わいを楽しんでくださいね。

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。
- 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。