

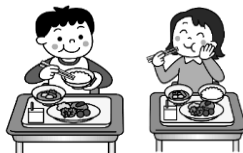
実施日 日 曜	献立名	牛乳	材 料 名			栄 養 価
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
10 水	チキンライス ピーンズサラダ キャベツスープ	○	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン 豚肉	米 麦 バター 油 でんぷん さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし こまつな きゅうり セロリ キャベツ にんにく	エネルギー たんぱく質 601 kcal 24.6 g
11 木	四川豆腐丼 春雨サラダ 清見オレンジ	○	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん 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	642 kcal 25.9 g
12 金	ご飯・のりとあさりの佃煮 車麩と野菜のうま煮 みそドレサラダ	○	牛乳 のり あさり 鶏肉 かつお節 みそ	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも 焼きふ ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	607 kcal 23.0 g
15 月	ご飯 ちぐさ焼き 野菜の赤しそ和え 豚汁	○	牛乳 かつお節 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにやく じゃがいも	たけのこ ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん ゆかり ごぼう たまねぎ 長ねぎ こまつな	591 kcal 25.7 g
16 火	【地産地消メニュー】 五目うどん 糸寒天のごま酢浸し あしたば蒸しパン	○	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ 寒天 豆乳	うどん 油 さとう でんぷん ごま 小麦粉 バター 甘納豆	にんじん 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	615 kcal 23.0 g
17 水	【1年生給食開始】 カレーライス わかめサラダ デコボン	○	牛乳 豚肉 レンズまめ わかめ	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 にんじん りんごジャム きゅうり もやし キャベツ デコボン	672 kcal 22.9 g
18 木	いちごジャムサンド コーンサラダ 春キャベツのシチュー	○	牛乳 鶏肉 白いんげん 豆乳 生クリーム	ミルクパン バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	いちごジャム たまねぎ セロリ にんじん にんにく 春キャベツ パセリ こまつな もやし ホールコーン りんご	660 kcal 23.9 g
19 金	ご飯 鶏肉のから揚げ 野菜のおろし和え なめこ汁 レモンスカッシュゼリー	○	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ アガー	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな だいこん なめこ 長ねぎ ほうれんそう レモン	658 kcal 25.7 g
22 月	たけのこご飯 鶏肉の香味焼き 切干大根入りお浸し 春野菜のみそ汁	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 かつお節 みそ	米 麦 油 さとう ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん しょうが 長ねぎ もやし こまつな 切干し大根 えのきたけ たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス	586 kcal 27.4 g
23 火	米粉パン ポテトコロッケ・ポイル野菜 ABCマカロニスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉	米粉ミックス粉パン 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 ABCマカロニ	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく セロリ にんじん グリーンアスパラガス	624 kcal 28.8 g
24 水	キャロットライス豆乳クリームソース トマトドレッシングサラダ 伊那華のりんごジュースゼリー	○	牛乳 鶏肉 豆乳 アガー	米 麦 バター 油 さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム にんにく 赤パプリカ パセリ キャベツ きゅうり もやし トマト りんごジュース	629 kcal 20.3 g
25 木	【入学・進級お祝いメニュー】 赤飯 鯖の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	○	牛乳 ささげ さわら 西京味噌 かつお節 鶏肉 豆腐	米 もち米 ごま さとう 油 こんにやく でんぷん	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こまつな 長ねぎ	596 kcal 28.6 g
26 金	スパゲティミートソース 野菜とおいものサラダ みしょうかん	○	牛乳 ベーコン 豚肉 豚肝臓 大豆 チーズ	スパゲティ オリーブ油 さとう じゃがいも さつまいも 油	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 こまつな りんご 美生柑	617 kcal 27.0 g
30 火	ご飯・ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	○	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉	米 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 キャベツ もやし こまつな	621 kcal 21.7 g

◎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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	623	24.9
	650	26.0

入学・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、心を込めて給食を提供
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。区の花のつづじの柄です。
- 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。



伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」