



[配布用献立表]



2024年 4月

新宿区立西早稲田中学校

実施日 日 曜	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
10	水	ドライカレー コーンサラダ ぶどうゼリー	鶏ひき肉, 大豆	牛乳, 粉寒天	精白米, 米粒麦, 小麦粉, さとう	油	にんじん, トマト 缶, ビーマン, こまつな	たまねぎ, しょうが, にんにく, セロリ, キャベツ, コーン, ぶどうジュース	848 kcal 28.4 g
入学・進級献立			赤飯						
11	木	ぶりの香味焼き 野菜のからし醤油 豆腐のすまし汁	ささげ, ぶり, けずり節, 豆腐	牛乳, ちりめんじゃこ, だし昆布, カットわかめ	精白米, もち米, さとう, 麩	ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 長ねぎ, キャベツ, だいこん	743 kcal 36.3 g
12	金	五目あんかけ丼 ワンタンスープ 清見オレンジ	ひよこめ, 鶏肉, いか, なた, 鶏ひき肉	牛乳	精白米, 米粒麦, でんぶ, ワンタンの皮	油, ごま油	にんじん, テンゲンサイ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, ほうきさい, キャベツ, しめじ	740 kcal 28.9 g
15	月	麦ごはん 鶏肉のヘルシーバーグ きのこ野菜のソテー ジュリアンスープ	鶏ひき肉, 豆腐, 高野豆腐, みそ, 焼き竹輪, 鶏肉, レンズまめ	牛乳, ひじき	精白米, 米粒麦, でんぶ, パン粉, じゃがいも	油	にんじん, こまつな, パセリ	たまねぎ, しょうが, しめじ, キャベツ, にんにく	771 kcal 32.1 g
16	火	かやくごはん 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	鶏ひき肉, 油揚げ, ツナ, 卵, けずり節, みそ	牛乳, ひじき	精白米, 米粒麦, こんにやく, さとう, じゃがいも	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	干しいたけ, グリンピース, たまねぎ, 春キャベツ, えのきたけ, 長ねぎ	763 kcal 30.5 g
17	水	ハニーレモントースト 洋風煮込み マカロニのトマトソース	豚肉, フランクフルト, 肉, いんげんまめ, 鶏肉	牛乳	胚芽食パン, はちみつ, さとう, じゃがいも, マカロニ	バター, 油	にんじん, ビーマン, パセリ	レモン果汁, にんにく, たまねぎ, キャベツ, マッシュルーム	749 kcal 30.1 g
18	木	えびチャーハン 花しゅうまい 春雨スープ いちご	豚肉, えび, 鶏ひき肉, 豆腐	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, でんぶ, しゅうまいの皮, はるさめ	油, ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, 長ねぎ, たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, きくらげ, いちご	755 kcal 31.9 g
19	金	刻みきつねうどん ちくわの二色揚げ 春のグリーンサラダ	けずり節, 鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪	牛乳, だし昆布, あおのり	冷凍うどん, さとう, 小麦粉	揚げ油, 油	にんじん, こまつな, グリーンアスパラガス	干しいたけ, たまねぎ, 長ねぎ, スナックえんどう, 春キャベツ	749 kcal 33.1 g
22	月	麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 いわしのつみれ汁	大豆, みそ, 鶏肉, 生揚げ, けずり節, いわし, 豆腐	牛乳, だし昆布	精白米, 米粒麦, さとう, こんにやく, じゃがいも, 麩, でんぶ	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう, 干しいたけ, たけのこ, ふき, 長ねぎ, しょうが, だいこん	776 kcal 33.1 g
23	火	わかめご飯 魚のさざれ焼き (エッグクアマヨ) 切干大根のお浸し 豚汁	さわら, 豚肉, けずり節, 油揚げ, 豆腐, みそ	牛乳, 生わかめ	精白米, 米粒麦, パン粉, こんにやく	ごま油, 白ごま, マヨネーズ (エッグ), 油	パセリ, にんじん, こまつな	もやし, 切干大根, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	760 kcal 32.9 g
24	水	ホットドック 豆とあさりのチャウダー 和風ひじきサラダ	フランクフルト, 鶏肉, いんげんまめ, あさり	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム, ひじき	無塩パン, さとう, じゃがいも, 小麦粉	バター, 油, ごま油	にんじん, パセリ	キャベツ, たまねぎ, にんにく, もやし, きゅうり, コーン	754 kcal 32.0 g
25	木	麦ごはん 小松菜とジャコのふりかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	みそ, 生揚げ, 鶏肉, 卵	牛乳, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, さとう, でんぶ, じゃがいも	ごま油, 油	こまつな, にんじん, テンゲンサイ	にんにく, しょうが, たけのこ, キャベツ, 長ねぎ, きくらげ, たまねぎ	769 kcal 33.8 g
26	金	タンめん ジャポギょうざ はっさく	鶏肉, 豚ひき肉, 豚肝臓, 大豆	牛乳	冷凍チャンポンめん, でんぶ, ぎょうざの皮, 小麦粉	油, ごま油, 揚げ油	にんじん, テンゲンサイ, にはら	しょうが, にんにく, 長ねぎ, キャベツ, もやし, コーン, はっさく	732 kcal 28.5 g
30	火	たけのご飯 ししゃものごま揚げ けんちん汁 アップルゼリー	鶏ひき肉, 油揚げ, 鶏肉, けずり節, 豆腐	牛乳, だし昆布, ししゃも, 粉寒天	精白米, さとう, 小麦粉, こんにやく, じゃがいも	油, 揚げ油, 白ごま, 黒ごま	さやいんげん, にんじん	ゆでたけのこ, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, りんごジュース	768 kcal 30.4 g

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

旬の食材：さわら、桜エビ、豆あじ、しらす、たけのこ、三つ葉、ふき、絹さや、ニラ、うど、新じゃが、春キャベツ、水菜、かぶなど
新宿区の友好提携都市・伊那市より4月はしめじ、えのきが納品されることもあります。

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事で、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。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



入学・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のことと思います。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きます。1年間よろしくお願ひ致します。
★給食についての質問・疑問・レシピがほしい! などありましたら、遠慮なく栄養士までお声かけください。

調理の委託業務は、昨年度に引き続き一富士フードサービスがおこないます。

