



献立表



実施日		献立名			6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
日	曜日	主食	牛乳	おかず	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
					〔1群〕 魚介・肉・卵・豆・豆製品	〔2群〕 牛乳・乳製品・小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・果物	〔5群〕 穀類・いも類・砂糖	〔6群〕 油脂類	
1	金	雛ちらし 寿司	○	桃の節句 はんぺんのすまし汁 菜の花のおかか和え 白桃ゼリー	油揚げ 高野豆腐 卵 あなご あらははんぺん 糸削り	牛乳 刻みのり わかめ 粉寒天	人参 えんどう 菜の花	干椎茸 れんこん 玉葱 えのき 白菜 もやし 白桃缶 ももジュース	米	ごま油 油	750 kcal 31.0 g
4	月	回鍋肉丼	○	東京の野菜 ねぎとわかめのスープ 東京うどのふくさ揚げ	豚肉 みそ 豆腐 パサ	牛乳 わかめ チーズ	人参	にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 干椎茸 キャベツ 長葱 東京うど	米 麦 さとう でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	油 ごま ごま油	886 kcal 32.6 g
5	火	麦ごはん	○	新宿区の江戸伝統野菜 鶏ごぼうつくね 粉吹き芋 早稲田みょうがたけの味噌汁	大豆 鶏肉 豆腐 さば 卵 みそ	牛乳 あおのり		ごぼう 玉葱 生姜 みょうが 長葱	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも	ごま油	838 kcal 34.4 g
6	水	しらすと チーズの ホット サンド	○	チリコンカン キャベツスープ	ベーコン 豚肉 白いんげん 豆 大豆 鶏肉	牛乳 しらす干し チーズ	人参 トマト 赤ピーマン ピーマン 小松菜	玉葱 生姜 マッシュルーム キャベツ	食パン さとう じゃがいも	バター 油	738 kcal 34.5 g
7	木	麦ごはん	○	のり佃煮 白身魚の菜種焼き 芋けんちん（干葉ふるさと） しっとりみかん蒸しパン	メルルーサ 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	ブロッコリー 人参 江戸菜	生姜 ごぼう 大根 オレンジジュース みかん缶	米 麦 さとう パン粉 さつま芋 小麦粉	油 マヨネーズ ごま油 バター	838 kcal 34.6 g
8	金	みそ ラーメン	○	しゅうまい いちご	豚肉 みそ 八丁みそ 卵	牛乳	人参 にら 青梗菜	にんにく 生姜 白菜 キャベツ もやし 長葱 玉葱 干椎茸 いちご	中華麺 さとう でんぷん しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	824 kcal 34.4 g
11	月	キムチ チャーハン	○	広東スープ 中華胡麻団子	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 小豆	牛乳	人参 ピーマン 青梗菜	白菜キムチ 生姜 にんにく セロリ エリンギ 白菜	米 麦 でんぷん 白玉粉 さとう 小麦粉	油 ごま油 ごま	891 kcal 30.3 g
12	火	照焼 フィッシュ バーガー	○	ハニーポテトサラダ コーンパスタスープ	めかじき	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 玉葱 とうもろこし	ミルクパン さとう でんぷん 新じゃがいも はちみつ スパゲッティ	油 バター	747 kcal 33.0 g
13	水	ごはん	○	西京煮 さつま芋・大豆じゃこの甘辛揚げ	豚肉 焼き竹輪 生揚げ 西京みそ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 いんげん	たけのこ 大根	米 麦 こんにやく さとう でんぷん さつま芋	ごま 油	856 kcal 32.4 g

14	木	カレーライス	○	アーモンドフレンチサラダ でこぼん	鶏肉	牛乳	人参	玉葱 生姜 にんにく セロリ りんご とうもろこし キャベツ 胡瓜 でこぼん	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター アーモンド	877 kcal 23.8 g
15	金	天丼	○	なめこのみぞれ汁 はるか	まだい 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	いんげん 人参 万能葱	れんこん 玉葱 なめこ 大根 長葱 はるか	米 麦 小麦粉 さとう でんぷん	油	855 kcal 27.0 g
18	月	鶏肉 あんかけ うどん	○	ゆず大根 ぼたもち	鶏肉 油揚げ 小豆 うぐいすき な粉	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 長葱 ゆず 大根 胡瓜	うどん でんぷん 米 もち米 さとう	ごま	820 kcal 30.2 g
19	火	卒業祝い膳 赤飯		西京焼き 蓮根金平 かきたま汁 いちご	ささげ ぶり 西京みそ 卵	牛乳	人参 いんげん 小松菜	れんこん 玉葱 いちご	米 もち米 さとう しらたき でんぷん	油 ごま ごま油	809 kcal 32.9 g
22	金	トルコ料理 ピラフ		チキンのケバブ チョパン・サラタス マフルタ・チョルパス (レンズ豆のスープ)	ベーコン 鶏肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	人参 赤ピーマン トマト 小松菜	マッシュルーム 玉葱 グリーンピース とうもろこし にんにく 胡瓜 黄ピーマン 生姜 キャベツ	米 麦 さとう	バター 油 オリーブ油	840 kcal 31.2 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

◎ 納品の状況により、食材や献立が変更することがあります。

今月分 1日あたりの平均	エネルギー 826kcal	たんぱく質 31.6g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	30.0g

給食室より

今年度の給食は3月22日で終了です。

給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子供たちの成長を助けるおいしい給食を提供できるよう努めてきました。空っぽになって戻ってくる食缶が大きな励みになっています。

来年度も給食室一同がんばっていきます。ご理解とご協力、ありがとうございました。



1年間どのような食生活をおくりましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも、次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

1. 毎日、朝ごはんを食べましたか？
2. 一日3食、きちんと食べましたか？
3. 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか？



4. おやつなどをかうとき、きちんと表示をみましたか？
5. おやつは時間と量を決めて食べましたか？
6. 食事をする前に手洗いをしましたか？

7. 食事はよくかんで食べましたか？
8. 「ながら食べ」をしませんでしたか？
9. 食事のマナーを守って食べることができましたか？



10. 感謝して食べることができましたか？
11. 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
12. 家族や友だちと楽しく食べられましたか？