



献立表



新宿区立新宿西戸山中学校

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	
3	月	あんかけ チャーハン	○	わかめスープ ポリポリ磯大豆	卵 豚肉 豆腐 大豆	牛乳 干しえび わかめ あおのり	人参 青梗菜	長葱 生姜 たけのこ 白菜 にんにく 玉葱 もやし	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉	ごま油 油	835 kcal 31.2 g
4	火	餅きつね うどん	○	ツナと野菜の和風サラダ 夢オレンジ	鶏肉 油揚げ ツナ缶	牛乳	人参	干椎茸 玉葱 長葱 大根 もやし 胡瓜 紅マドンナ	うどん もち スパゲッティ さとう	ごま油 油	817 kcal 32.8 g
5	水	麦ご飯	○	さばの ^{ウーシャンファン} 五香粉揚げ 大根のべっこう煮 ^{ゴシ} 汁	さば 豚肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳	さやえんどう 人参 小松菜	大根 ごぼう 白菜 長葱	米 麦 上新粉 さとう こんにゃく じゃがいも	油	852 kcal 35.3 g
6	木	焼き カレーパン	○	じゃが芋のフリッター キャベツとかぶのスープ 洋梨	豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳	人参 トマト かぶ葉	生姜 にんにく 玉葱 とうもろこし セロリ キャベツ かぶ 洋なし	米粉パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	油 ごま	849 kcal 33.0 g
7	金	麦ごはん	○	ひじきのふりかけ いかと大根の煮物 厚揚げの肉巻き	粉かつお 焼き竹輪 いか 生揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 しそ葉	干椎茸 たけのこ 大根 グリーンピース えのき	米 麦 さとう こんにゃく さといも 小麦粉	油 ごま	795 kcal 31.3 g
10	月	鶏ごぼう ピラフ	○	リヨネーズポテト ABCあさりと野菜のスープ	ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳	人参 パセリ	ごぼう エリンギ 玉葱 生姜 セロリ にんにく キャベツ	米 麦 じゃがいも abcマカロニ	バター 油	757 kcal 26.7 g
11	火	トマト クリーム スパゲティ	○	花野菜とアーモンドのサラダ レモンスカッシュゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳 粉寒天	パセリ 人参 トマト ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム 生姜 キャベツ レモン	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 バター アーモンド	762 kcal 28.8 g
12	水	麦ごはん	○	ぶりの照り焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 みそ汁	ぶり 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ほうれん草	ゆず ごぼう えのき 長葱	米 麦 さとう こんにゃく	油 ごま	763 kcal 33.0 g
13	木	胚芽パン	ロシア ○	ボルシチ かぶサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 トマト かぶ葉	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ かぶ とうもろこし	胚芽パン じゃがいも さとう	油	783 kcal 33.8 g

14	金	麦ごはん	○	さんが焼き ひじきの五目煮 みそ汁	あじ 鶏肉 豆腐 卵 青大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	しそ葉 人参 小松菜	長葱 生姜 ごぼう グリーンピース	米 麦 でんぷん こんにゃく さとう じゃがいも	油	767 kcal 33.2 g
17	月	ハヤシ ライス	○	3年生 リクエストサラダNo.1 キャベツとじゃこのサラダ りんご	豚肉	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	パセリ 人参 トマト	玉葱 セロリ にんにく 生姜 マッシュルーム キャベツ もやし りんご	米 麦 小麦粉 さとう	バター 油	849 kcal 28.6 g
18	火	豆腐と 野菜の あんかけ ごはん	○	3年生 リクエストデザートNo.1 もやし中華和え 白玉フルーツポンチ	豚肉 ほたてがし 豆腐 うずら卵 焼き竹輪	牛乳 くさわかめ スキムミルク	人参 青梗菜	生姜 干椎茸 たけのこ 白菜 長葱 もやし 胡瓜 切干大根 にんにく パイナップル 缶黄桃缶 みかん缶	米 麦 さとう でんぷん 白玉粉	油 ごま油 ごま	828 kcal 31.3 g
19	水	麦ごはん		福岡県郷土料理 高菜のごま炒め がめ煮 そうめんのすまし汁	鶏肉 生揚げ かまぼこ	牛乳	高菜漬 人参 いんげん 京菜	れんこん たけのこ 干椎茸 長葱	米 麦 こんにゃく さといも 三温糖 そうめん でんぷん	ごま油 ごま 油	746 kcal 27.8 g
20	木	メープル フレンチ トースト		カナダ サーモンチャウダー ペンネのトマトソテー	豆乳 卵 さけ ベーコン	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 パセリ トマト	玉葱 にんにく マッシュルーム	胚芽パン メープルシロップ グラニュー糖 粉砂糖 じゃがいも 小麦粉 ペンネマカロニ	油 バター	817 kcal 36.9 g
21	金	冬至 ほうとう	○	冬至・山梨県郷土料理 わかさぎの南蛮漬け 柚子みかんゼリー	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ 粉寒天	人参 かぼちゃ 小松菜 ピーマン	大根 玉葱 白菜 長葱 ゆずジャム みかん缶	ほうとう麺 さといも さとう 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	782 kcal 33.6 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	800kcal	31.8g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	30.0g

日本の伝統食材について

豊かな自然に恵まれ、四方を海に囲まれた日本では、四季折々のおいしい食材に恵まれていました。

中でも、「まごわ(は)やさしい」で知られる食材は、昔から食べてきたものです。

和食には欠かせない食材でもあります。「一汁三菜」のおかずの材料によく使われます。

ま(豆) ご(胡麻) わ(わかめ) や(野菜) さ(魚) し(椎茸) い(芋)



給食では、家庭での摂取量が減っている まごわやさしい を積極的に使っています。