



# 4月学校給食献立予定表



令和5年

新宿区立新宿西戸山中学校

実施日	献立名	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10月	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 さとう	たまねぎ しょうが にんにく セロリ にんじん ホールトマト ビーマン こまつな もやし コーン 清見オレンジ	807	28.7
11火	麦ご飯 牛乳 鉄火みそ 春野菜の煮物 とびうおのつみれ汁	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 生揚げ とびうおミンチ 豆腐	米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも 麩 片栗粉	ごぼう 干し椎茸 にんじん たけのこ ふき さやいんげん 長ねぎ しょうが だいこん こまつな	763	33.8
12水	きざみきつねうどん 牛乳 竹輪の二色揚げ ひじき入りサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり ひじき	うどん さとう 小麦粉 油 ごま油	干し椎茸 にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン	756	33.1
13木	チャーハン 牛乳 花しゅうまい 春雨スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 はるさめ	しょうが にんじん 長ねぎ たまねぎ 干し椎茸 キャベツ きくらげ こまつな 清見オレンジ	796	33.0
14金	赤飯 牛乳【入学・進級お祝い献立】 鰯の照り焼き 野菜のごま和え すまし汁	牛乳 小豆 ぶり 油揚げ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 もち米 ごま さとう 片栗粉 麩	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん 長ねぎ	776	36.8
17月	五目あんかけ丼 牛乳 ワンタンスープ パインゼリー	牛乳 豚肉 いか なるど うずら卵 鶏肉 寒天	米 麦 油 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし ぶなしめじ パインジュース	775	29.0
18火	麦ご飯 牛乳 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	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 高野豆腐 みそ ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 麦 片栗粉 パン粉 油 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん ぶなしめじ キャベツ こまつな にんにく パセリ	769	32.0
19水	タンメン 牛乳 ジャンボぎょうざ はっさく	牛乳 豚肉 大豆	中華めん 油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが にんじん にんにく 長ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ コーン にら はっさく	759	34.7
20木	わかめご飯 牛乳 魚のさざれ焼き 切干大根サラダ 貝だくさんみそ汁	牛乳 わかめ シルバー 刻み昆布 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 ごま マヨネーズ(卵不使用) パン粉 さとう 油 じゃがいも	パセリ にんじん れんこん キャベツ 切干大根 ごぼう だいこん こまつな	758	31.6
21金	ホットドッグ 牛乳 豆とあさりのチャウダー 春のグリーンサラダ	牛乳 フランクフルト ベーコン いんげん豆 あさり 生クリーム	ミルクパン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ グリーンアスパラガス キャベツ コーン	781	31.7
24月	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏レバー レンズ豆 ヨーグルト	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう オリーブ油	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ ホールトマト パセリ 赤ピーマン キャベツ きゅうり コーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	746	30.2
25火	麦ご飯 牛乳 小松菜とじゃこのふりかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお 豚肉 みそ 生揚げ 鶏肉 卵	米 麦 ごま油 ごま さとう 油 片栗粉 じゃがいも	こまつな にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 長ねぎ きくらげ たまねぎ チンゲンサイ	782	33.8
26水	きなこ揚げパン 牛乳 洋風煮込み マカロニのカレーソテー	牛乳 きな粉 豚肉 フランクフルト いんげん豆 ベーコン	ミルクパン さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ	786	30.4
27木	かやくご飯 牛乳 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ ひじき 卵 みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも	干し椎茸 にんじん グリンピース さやいんげん たまねぎ キャベツ えのきたけ 長ねぎ こまつな	764	30.7
28金	たけのこご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き けんちん汁 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 寒天	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	たけのこ さやいんげん ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ リンゴジュース	783	32.5

◎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	773	32.1
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0



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。  
 給食室では、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  
 い給食作りに努めます。1年間よろしくお願いたします。

## 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じ、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や食物繊維が補えるようにしています。
- 食器は高強度磁器を使っています。区の木のかやきの柄です。
- 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市産等の農産物を現物支給しています。