



4月の給食献立予定表

31年

新宿区立牛込第一中学校

実施日	献立名	牛乳	食品名 (普段使用しない食材やアレルギーの強い食品にはアンダーラインをつけました。ご確認ください。)			栄養士から 牛一中給食の特徴	栄養価		
			おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
11 木	カレーライス 鉄骨サラダ 牛一ゼリー	○ 牛乳 豚肉 ひじき 小魚 寒天	米 油 じゃがいも バター はちみつ 砂糖 小麦粉 ジャム	にんにく たまねぎ トマト にんじん しょうが セロリ キャベツ りんご こまつな	①全校生徒と教職員 が一緒に給食を食べ る数少ない学校です。 ②牛一物カレーライ スは「辛さの中に、深 い味わいがある。」と好 評です。 ③月1回以上手作りパ ンを提供しています。 朝からこねたり叩いたり しながら作ります。 ④8日は「しんじゆく野 菜の日」 一日に必要な野菜の 摂取量(5皿以上)を 知り、一回に必要な野 菜量を食べましょう。 ⑤19日は食育の日 毎月19日は「食育の 日」と定められていま す。 毎日の食生活を見直 したり、伝統的な食文 化への関心を深めたり しましょう。 ⑥保健給食委員は、 給食がスムーズに行え るように活動します。 (一部紹介) ・チャイムが鳴るとすぐに 準備にとりかかります。 ・テーブルと椅子を出し てセットします。 ・テーブルをふきます。 ・箸やスプーンなどを 机にセットします。 ・ドレッシングやソース を運びます。 ・牛乳をセットします。 ・燃えるゴミ・燃えない ゴミの準備をします。 ・準備が終わると給食 委員長は、皆さんを迎 えます。	839	25.3		
12 金	きなこ揚げパン チリコンカン シーザーサラダ	○ 牛乳 きなこ 豚肉 ｽｷﾞﾐﾙｸ ｹﾞｰｺﾝ 大豆 粉チーズ	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり トマト キャベツ		791	26.6		
15 月	たけのごはん ちぎさ焼き 若竹汁 新じゃがの甘辛煮	○ 牛乳 油揚げ ツナ ひじき たまご 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	筍 にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう 干し椎茸 こまつな 絹さや		799	30.0		
16 火	マーボー豆腐 たまごスープ さつまいもチップ	○ 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 大豆 わかめ たまご 鶏肉	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも アーモンド	にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 こまつな にんじん たまねぎ たら		855	32.2		
17 水	ごはん 野菜のごまあえ 竹輪とじゃこの揚げ物 具だくさんのみそ汁	○ 牛乳 竹輪 たまご 青のり 小魚 鶏肉 みそ わかめ 魚	米 油 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま	長ねぎ しょうが にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん こまつな		791	30.7		
18 木	スパゲティーナボリタン ペーコン野菜のスープ みかんヨーグルト	○ 牛乳 ゼラチン 鶏肉 ペーコン 粉チーズ ハム ヨーグルト	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも コンスターチ バター	セロリー にんじん たまねぎ エリンギ トマト パプリカ こまつな みかん缶 にんにく		794	30.5		
19 金	ごはん リューズふりかけ ししゃもの利久焼 野菜ソテー かきたま汁	○ 牛乳 ししゃも 豆腐 油揚げ 豚肉 たまご 昆布 鰹節	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ しめじ こまつな たまねぎ さやいんげん		799	35.4		
19日は食育の日です。 [食育と本のコラボ]を行います。裏面をみてください。									
22 月	エビクリームライス ミネストローネスープ くだもの	○ 牛乳 鶏肉 えび 粉チーズ 生クリーム ペーコン	米 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく パセリ セロリー キャベツ トマト くだもの		813	25.1		
23 火	ごはん 大豆じゃこ 魚のコチュジャン焼き 野菜のうま煮 みそ汁	○ 牛乳 魚 大豆 小魚 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも 麩 ごま油	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ なめこ さやいんげん こまつな		825	39.4		
2020年東京オリンピック開会式(7月24日)にちなみ、毎月「おもてなし和食デー」として日本の伝統的郷土料理を紹介します。									
24 水	回鍋肉 わかめスープ スイートポテト	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ 生クリーム	米 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも さつまいも バター ごま	にんじん にんにく 干し椎茸 しめじ たまねぎ 筍 長ねぎ パプリカ こまつな キャベツ		842	27.2		
2020年東京パラリンピック開会式(8月25日)にちなみ、毎月「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。									
25 木	手作りセサミパン クラムチャウダー 大根サラダ	牛乳 スキムミルク 鶏肉 あさり 生クリーム	小麦粉 油 バター 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん にんにく たまねぎ パセリ こまつな もやし だいこん パプリカ しょうが		843	27.6		
26 金	にしき井 芋の子汁 抹茶牛乳寒天	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 寒天 豆乳 生クリーム 油あげ	米 砂糖 春雨 でんぷん ごま コンスターチ じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ しめじ 切干大根 ピーマン パプリカ まいたけ 長ねぎ		881	30.5		
◎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。							今月の平均栄養価	821 30.5	
◎諸事情により、材料等を変更する場合があります。ご了承ください。							生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830 30.0	