

4月の給食献立予定表

平成 25 年

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名						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	牛乳 豚肉のうま煮丼 みそ汁 フルーツミルクゼリー	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 粉寒天	米 麦 しらたき でんぶん さとう	油	にんじん	たまねぎ 長ねぎ だいこん はくさい 黄桃缶 みかん缶	839	28.8
12 金	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん ホールトマト パセリ トマトピューレ こまつな	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム缶 キャベツ もやし ホールコーン	841	23.4
15 月	牛乳 チキンピラフ ポテトのチーズ焼き ミネストローネ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 生クリーム チーズ	米 じゃがいも シュルマカロニ	油 バター	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ	たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース セロリ キャベツ	801	26.7
16 火	牛乳 けんちんうどん 天ぷら(きす・さつまいも) 果物(デコボン)	鶏肉 油揚げ きす 卵	牛乳	うどん こんにやく さとう でんぶん 小麦粉 さつまいも	油	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん 長ねぎ デコボン	797	28.4
17 水	牛乳 中華丼 えのきとわかめのスープ パンナコッタ・いちごソース添え	豚肉 いか うずら卵	牛乳 わかめ 粉寒天 生クリーム	米 麦 でんぶん さとう	油	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 たまねぎ はくさい えのきたけ いちご	832	28.3
18 木	牛乳 ガーリックトースト 春キャベツのシチュー 大根サラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース だいこん	810	27.5
19 金	牛乳 梅ちりごはん ししやものごま揚げ 春野菜の煮物 果物(桜小夏)	卵 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ししやも	米 麦 小麦粉 こんにやく さとう	油 ごま	にんじん	梅干し 干し椎茸 たけのこ ふき 桜小夏	832	32.5
22 月	牛乳 マーボー丼 中華風もずくスープ 果物(りんご)	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	牛乳 もずく	米 麦 さとう でんぶん	油	にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 たまねぎ りんご	805	28.8
23 火	牛乳 ミルクパン ひじき入りコロッケ ポイル野菜 コーンスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 ひじき	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも パン粉 ポテトフレーク コーンスターチ	油	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし クリームコーン ホールコーン	853	29.1
24 水	牛乳 ごはん 焼きさばのおろし酢 れんこんきんぴら 沢煮椀	さば 豚肉 生揚げ	牛乳	米 こんにやく さとう でんぶん	油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸 レモン果汁	806	32.3
25 木	牛乳 ドライカレー グリーンアスパラのサラダ 果物(清見オレンジ)	豚肉 大豆	牛乳	米 麦 さとう 小麦粉	油 バター	にんじん ピーマン ホールトマト グリーンアスパラガス	たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ ホールコーン 清見オレンジ	886	27.6
26 金	牛乳 たんめん 春巻き	豚肉	牛乳	生中華めん でんぶん 春雨 春巻きの皮 小麦粉 さとう	油	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし ホールコーン 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ	834	30.2
30 火	牛乳 菜の花ごはん いかのかりん揚げ 肉じゃが	卵 いか 豚肉	牛乳	米 麦 でんぶん さとう 小麦粉 じゃがいも	油	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが たまねぎ	875	33.3
4月分 一日あたりの平均								832	29.0
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準								820	30.0

◎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。



ご入学・ご進級おめでとうございます

中学生活、新学期がスタートしました。中学時代は成長の最も著しい時期です。バランスのとれた食生活を心がけて、有意義な中学校生活をおくりましょう。給食室では、安全でおいしい給食をお届けできるように取り組んでいきます。今年度もよろしくお祈りいたします。

＊ ＊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。衛生的に安全な給食を提供します。週5回の給食のうち、ごはんが3回、パンが1回、めんが1回ずつとなるように献立をたてています。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。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、できるかぎりバラエティ豊かな献立になるように工夫しています。手作りを基本としています。だしやスープ、カレーのルーなども手作りで。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。