

# 4月学校給食献立予定表

令和6年度

新宿区立牛込第一中学校

実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜	牛乳		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	水	○	ドライカレー コーンサラダ みしょうかん	牛乳 鶏肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 さとう	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ 人参 ホールトマト ピーマン 小松菜 もやし コーン 美生柑	810	28.5	
11	木	○	赤飯 ブリの照り焼き 野菜のごま和え ★入学お祝い献立★ すまし汁	牛乳 ささげ ぶり 油揚げ かまぼこ わかめ 豆腐	米 もち米 ごま さとう 片栗粉 麩	しょうが 大根 人参 キャベツ 小松菜 大根 長ねぎ	777	37.0	
12	金	○	五目あんかけ丼 ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 いか なるとうずらの卵 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 もやし 干しいたけ 人参 たけのこ 玉ねぎ はくさい チンゲン菜 しめじ ぶどうジュース	771	28.6	
15	月	○	かやくご飯 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 こんにやく さとう じゃがいも	干しいたけ 人参 グリーンピース 玉ねぎ さやいんげん キャベツ えのきだけ 長ねぎ 小松菜	764	30.6	
16	火	○	ハニーレモントースト 洋風煮込み マカロニのトマトソース	牛乳 いんげんまめ 豚肉 ベーコン フランクフルト	胚芽パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも マカロニ	レモン 人参 にんにく 玉ねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム パセリ	745	29.5	
17	水	○	麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 いわしのつみれ汁	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 生揚げ 豆腐 いわしすり身	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう 干しいたけ 人参 たけのこ ふき さやいんげん 長ねぎ しょうが 大根 小松菜	780	33.3	
18	木	○	きざみきつねうどん 竹輪の二色揚げ ひじき入りサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり ひじき	冷凍うどん さとう 小麦粉 油 ごま油	干しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	758	33.5	
19	金	○	チャーハン 花シューマイ 春雨スープ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 小麦 粉	しょうが 人参 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ 小松菜 清美オレンジ	785	33.7	
22	月	○	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) 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	小松菜 にんにく しょうが 人参 たけのこ キャベツ 長ねぎ きくらげ 玉ねぎ チンゲン菜	776	34.1	
23	火	○	タンメン ジャンボ餃子 はっさく	牛乳 豚肉 大豆	冷凍ラーメン 油 ごま油 片栗粉 餃子の皮 小麦粉	しょうが 人参 にんにく 長ねぎ キャベツ もやし コーン チンゲン菜 にら はっさく	739	32.5	
24	水	○	わかめご飯 牛乳 魚のさざれ焼き 切干大根のお浸し 豚汁	牛乳 わかめ 肉 油揚げ 豆腐 みそ シルバー	米 麦 ごま油 ごま マヨネーズ(卵不使 用) パン粉 油 こんにやく	パセリ 人参 もやし 小松菜 切干大根 ごぼう 大根 長ねぎ	746	31.9	
25	木	○	ホットドック 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 いんげんまめ あさり 生クリーム	ドックパン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく パセリ アスパラガス キャベツ 小松菜 コーン	763	31.5	
26	金	○	たけのこご飯 ししゃものごま揚げ けんちん汁 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豆腐 寒天	米 油 小麦粉 ごま こんにやく さとう じゃがいも	たけのこ さやいんげん ごぼう 人参 大根 長ねぎ りんごジュース	767	30.5	
30	火	○	ご飯 鶏肉のヘルシーバーグ きのこと野菜のソテー ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ひじき 豚肉 ベーコン レンズ豆 高野豆腐	米 片栗粉 パン粉 油 じゃがいも	玉ねぎ しょうが 人参 しめじ キャベツ 小松菜 にんにく パセリ	769	31.9	
◎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	768	31.9
◎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。							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

## 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や食物繊維が取れるようにしていきます。
- 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市等の農産物を現物支給しています。



## 学校給食の役割

<p>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。</p>	<p>給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。</p>	<p>給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。</p>
--	---	---