



## 4月の給食献立予定表

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	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		一口コメント	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
11 水	カレーライス キャベツスープ 牛一ゼリー	○	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム 寒天	米 油 じゃがいも バター はちみつ 小麦粉 砂糖	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 いちご	<p><b>本校は、全校生徒と教職員が一緒に給食を食べている数少ない学校です。</b></p> <p>短いひとときですが、楽しい雰囲気です。味わってほしいと思います。</p> <p>初日は、牛一名物カレーライスです。「辛さの中に、深い味わいがある。」と言われます。</p> <p><b>8日は「しんじゆく野菜の日」</b> 一日に必要な野菜の摂取量(5皿以上)を知り、体に必要な野菜を食べましょう。毎月8日は野菜たっぷり献立を提供します。</p> <p><b>19日は食育の日</b> 食を通して、健全な心身と豊かな人間性を育むため、毎月19日を「食育の日」と決めました。</p> <p>自分の毎日の食生活を見直したり、伝統的な食文化への理解を深める日にしましょう。</p> <p>給食委員活動の一部を紹介しします。</p> <p>チャイムが鳴ると大忙しで準備にとりかかります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テーブルと椅子を出してセットします。</li> <li>・テーブルをふきます。</li> <li>・箸やスプーンなどを机にセットします。</li> <li>・ドレッシングやソースを運びます。</li> <li>・牛乳をセットします。</li> <li>・燃えるゴミ・燃えないゴミの準備をします。</li> <li>・準備が終わると給食委員長は、皆さんを迎えます。</li> </ul>	850	23.9		
12 木	赤飯 ごま塩 魚の照り焼き きんぴら かきたま汁	○	牛乳 ささげ 魚 昆布 さつま揚げ かまぼこ 豆腐 たまご	米 もち米 ごま 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな		835	36.8		
13 金	きなこ揚げパン えびワンダンスープ ごまサラダ	○	牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉 えび	パン 油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 ごま じゃがいも でんぷん	干し椎茸 しょうが にんにく にんじん もやし こまつな 長ねぎ ほうれんそう キャベツ		810	30.3		
16 月	たけのごごはん ちぐさ焼き 若竹汁 新じゃがの甘辛	○	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		847	30.3		
17 火	スパゲティーミートソース イタリアンスープ くだもの	○	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 粉チーズ	スパゲティー 油 バター 小麦粉 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ しょうが くだもの		878	36.4		
18 水	わかめごはん 焼きししゃも 野菜ソテー 豚汁	○	牛乳 わかめ 小魚 ししゃも みそ 豆腐 油揚げ	米 油 じゃがいも 砂糖	にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう キャベツ しめじ こまつな		824	39.8		
19 木	セサミトースト ハンガリアンシチュー ヨーグルトあえ	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト	パン 油 バター ごま じゃがいも 砂糖 はちみつ 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ トマト セロリ 黄桃缶		789	27.7		
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。										
20 金	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	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 にはら		863	31.4		
23 月	タンメン 春巻き くだもの	○	牛乳 豚肉 えび いか 大豆	中華めん 油 ごま油 春巻皮 小麦粉 ごま でんぷん 砂糖 春雨	にんにく しょうが にんじん 椎茸 長ねぎ こまつな 筍 キャベツ もやし にはら 果物		830	34.2		
24 火	ごはん 高菜じゃこ 焼き魚 春野菜の煮物 つみれ汁	○	牛乳 小魚 魚 みそ 生揚げ 昆布 豆腐 わかめ つみれ	米 でんぷん 油 じゃがいも ごま油 砂糖	高菜 にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 さやいんげん 筍 だいこん こまつな 青菜		834	41.0		
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します。										
25 水	ジャンバラヤ 豚肉と野菜のスープ パリパリサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 えび たまご	米 バター 油 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	エリンギ にんじん たまねぎ にんにく パプリカ トマト きゅうり ピーマン キャベツ		780	27.8		
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します。										
26 木	チンジャオロースー井 もずくとたまごスープ 杏仁豆腐の杏ソース	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご もずく 寒天 生クリーム	米 ごま油 砂糖 油 でんぷん コーンスターチ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 筍 ピーマン パプリカ 椎茸 長ねぎ 杏 果汁		790	30.4		
27 金	ごはん ゆかりふりかけ コロッケ キャベツ昆布 みそ汁	○	牛乳 豚肉 たまご 昆布 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 ごま 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 ごま油	ゆかり にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ こまつな		845	29.1		
◎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	826	32.6	
◎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	820	30.0	