

4月の給食献立予定表

平成 26 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) |
| 10 木 | 牛乳 豚肉のうま煮井 大根・人参・白菜のみそ汁 フルーツゼリー | 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 | 牛乳 粉寒天 | 米 しらたき 焼きふ | 油 | にんじん | たまねぎ 長ねぎ だいこん はくさい パイン 缶 みかん 缶 | 771 | 26.3 |
| 11 金 | 牛乳 チキンピラフ ポテトのトマトソース焼き 青菜ときのこのスープ | 鶏肉 ハム ベーコン | 牛乳 チーズ | 米 じゃがいも | 油 バター | にんじん ほうれんそう | マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんにく セロリー キャベツ エリンギ しめじ | 817 | 29.2 |
| 14 月 | 牛乳 マーボー井 エノキとワカメのスープ スイートポテト | 豚肉 みそ 豆腐 ベーコン | 牛乳 乾燥わかめ スキムミルク 生クリーム | 米 さつまいも はちみつ | 油 バター | にら にんじん | 長ねぎ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ | 884 | 29.1 |
| 15 火 | 牛乳 ツナとチーズのホットサンド アスパラのサラダ ポトフ | ツナ ベーコン 豚肉 ひよこまめ | 牛乳 チーズ | 丸パン じゃがいも | 油 | アスパラガス こまつな にんじん | とうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく しょうが | 767 | 32.6 |
| 16 水 | 牛乳 ごはん 鮭の照り焼き れんこんきんぴら 野菜入りかきたま汁 | さけ 卵 | 牛乳 | 米 こんにやく | 油 ごま | にんじん さやいんげん ほうれんそう | しょうが れんこん たまねぎ えのきたけ | 753 | 31.7 |
| 17 木 | 牛乳 タンメン 春巻き グレープゼリー | 豚肉 | 牛乳 寒天 | 中華めん はるさめ 春巻きの皮 小麦粉 | 油 ラード | チンゲンサイ にんじん | しょうが にんにく キャベツ もやし とうもろこし しいたけ たけのこ 長ねぎ ぶどうジュース | 859 | 30.3 |
| 18 金 | 牛乳 ハヤシライス じゃこと豆のサラダ 果物(清見オレンジ) | 豚肉 ひよこまめ | 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ | 米 小麦粉 | 油 バター ごま | にんじん トマト パセリ こまつな | にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム しょうが キャベツ もやし 清見オレンジ | 821 | 25.1 |
| 21 月 | 牛乳 菜の花ごはん 豚肉のしょうが焼き 春野菜の煮物 | 卵 豚肉 みそ 生揚げ | 牛乳 | 米 こんにやく | 油 | こまつな にんじん | しょうが しいたけ たけのこ ふき | 797 | 32.3 |
| 22 火 | 牛乳 スパゲッティミートソース ほうれん草とベーコンのソテー ポテトスープ | ベーコン 大豆 豚肉 鶏肉 | 牛乳 チーズ | スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも | バター 油 | にんじん トマト パセリ ほうれんそう | にんにく セロリー たまねぎ もやし | 863 | 34.3 |
| 23 水 | ジョア(ストロベリー) たけのごはん 揚げさばのおろし酢 青菜のお浸し わかめと豆腐のみそ汁 | 油揚げ さば 豆腐 みそ | 乳酸菌飲料 わかめ | 米 | 油 | さやえんどう にんじん ほうれんそう こまつな | たけのこ しょうが だいこん もやし えのきたけ 長ねぎ | 766 | 28.9 |
| 24 木 | 牛乳 あんかけチャーハン 中華サラダ 鶏肉とコーンのスープ | 卵 豚肉 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 米 | 油 ごま | にんじん チンゲンサイ こまつな 万能ねぎ | 長ねぎ たけのこ しいたけ はくさい だいこん たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし | 790 | 25.8 |
| 25 金 | 牛乳 ガーリックフランスパン キャベツシチュー 果物(りんご) | 豚肉 | 牛乳 生クリーム | ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 | バター 油 | パセリ にんじん | にんにく たまねぎ しょうが キャベツ グリーンピース りんご | 778 | 26.3 |
| 28 月 | 牛乳 ごはん 高菜とじゃこのいり煮 いかのかりん揚げ 野菜のごま醤油 根菜のみそ汁 | いか 油揚げ みそ 豆腐 | 牛乳 ちりめんじゃこ | 米 小麦粉 こんにやく | 油 ごま | たかな漬 ほうれんそう にんじん | しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ | 803 | 32.2 |
| 30 水 | 牛乳 ナン ドライカレー コーンサラダ 白玉フルーツポンチ | 豚肉 大豆 | 牛乳 スキムミルク | ナン 小麦粉 白玉粉 | 油 バター | にんじん ピーマン トマト こまつな | しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし パイン 缶 黄桃 缶 みかん 缶 | 820 | 29.0 |
| | | | | | | | 4月分 一日あたりの平均 | 806 | 29.5 |
| | | | | | | | 生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 820 | 30.0 |

◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。

◎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。

入学・進級おめでとう!

色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました! みなさん、期待に胸をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりととり、朝食を食べて登校するようにしましょう。

今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願ひします。



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。
- ・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。

