



# 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 (時折使用する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 |
| 11 火  | カレーライス<br>鉄骨サラダ<br>アップルゼリー           | ○  | 牛乳 豚肉 ひじき<br>小魚 寒天                             | 米 油 じゃがいも<br>バター はちみつ ごま<br>小麦粉 砂糖 ごま油 | にんにく たまねぎ トマト<br>にんじん パプリカ ジュース<br>キャベツ もやし こまつな      | 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。   | 857    | 23.8       |
| 12 水  | きなこ揚げパン<br>えびワタンスープ<br>中華サラダ         | ○  | 牛乳 きなこ 豚肉<br>ハム えび                             | パン 油 砂糖 ごま油<br>ワタンの皮 ごま<br>じゃがいも       | 干椎茸 生姜 にんにく<br>にんじん もやし こまつな<br>きゅうり 長ねぎ              | 短いひとときですが、楽しい雰囲気の中で味わってほしいと思います。  | 821    | 32.5       |
| 13 木  | たけのごごはん<br>ちくさ焼き 若竹汁<br>新じゃがの甘辛      | ○  | 牛乳 油揚げ 豚肉<br>ハンペン ひじき たまご<br>豆腐 わかめ 昆布         | 米 油 砂糖 ごま<br>じゃがいも でんぷん                | 筍 にんじん たまねぎ<br>さやいんげん ほうれんそう<br>万ねぎ こまつな              | 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。   | 813    | 33.1       |
| 14 金  | スパゲティミートソース<br>イタリアンサラダ<br>フルーツヨーグルト | ○  | 牛乳 ベーコン 大豆<br>豚肉 粉チーズ<br>ヨーグルト                 | スパゲティ 油<br>バター 小麦粉<br>オリーブ油 砂糖         | にんにく セロリ たまねぎ<br>にんじん トマト パセリ 黄桃<br>パプリカ キャベツ こまつな    |   | 872    | 31.5       |
| 17 月  | わかめごはん<br>魚のさざれ焼き<br>野菜みそ味 けんちん汁     | ○  | 牛乳 わかめ 小魚<br>魚 みそ 油揚げ<br>豆腐                    | 米 ごま マヨネーズ<br>パン粉 砂糖 油<br>こんにゃく じゃがいも  | にんじん パセリ こまつな<br>キャベツ もやし ごぼう<br>だいこん 長ねぎ             | <b>19日は食育の日</b><br>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。                          | 834    | 35.1       |
| 18 火  | ピザドッグ<br>フライドポテトサラダ<br>ジュリエンスープ      | ○  | 牛乳 ベーコン ハム<br>チーズ                              | セサミン 油 バター<br>じゃがいも 砂糖                 | にんにく たまねぎ にんじん<br>ピーマン こまつな キャベツ<br>エリンギ トマト コーン セロリ  | 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。   | 824    | 28.7       |
| 19 水  | タンメン<br>春巻き<br>くだもの                  | ○  | 牛乳 豚肉 えび<br>いか 大豆                              | 中華めん 油 ごま油<br>春巻皮 小麦粉 ごま<br>でんぷん 砂糖 春雨 | にんにく 生姜 にんじん 筍<br>干椎茸 長ねぎ こまつな<br>キャベツ もやし いら 果物      |   | 822    | 34.0       |
| 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。                             |                                      |    |  |  |   | <b>本校では毎月19日は</b> 図書館司書の服部さんと「食育と本のコラボ」を行っています。本の中に登場したおいしいそうな料理を教えてください。給食で再現したいと思います。 |        |            |
| 20 木  | ごはん 筑前煮<br>魚のチャンチャン焼き<br>みそ汁         | ○  | 牛乳 鶏肉 鮭<br>みそ 高野豆腐<br>豆腐 わかめ                   | 米 でんぷん<br>じゃがいも<br>バター 砂糖              | にんじん 長ねぎ ごぼう<br>干椎茸 さやいんげん<br>たまねぎ キャベツ こまつな          |   | 799    | 35.7       |
| 21 金  | マーボー豆腐<br>たまごスープ<br>さつまいもチップ         | ○  | 牛乳 豚肉 みそ<br>豆腐 大豆 わかめ<br>たまご                   | 米 油 砂糖 でんぷん<br>ごま油 さつまいも<br>アーモンド      | にんにく 生姜 長ねぎ<br>干椎茸 こまつな にんじん<br>たまねぎ いら               |   | 863    | 31.4       |
| 24 月  | トンテキ丼<br>青菜の煮びたし<br>あおさ汁             | ○  | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>豆腐 昆布 みそ<br>あおさ                   | 米 砂糖 油<br>じゃがいも でんぷん                   | にんにく キャベツ 菜花<br>もやし たまねぎ なめこ<br>長ねぎ こまつな              | <b>給食献立について</b><br>・主食・・・米飯は週3回以上、他の日はパンや麺料理です。   | 808    | 33.4       |
| 2020年東京オリンピック開会式(7月24日)にちなみ、毎月24日を「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。 |                                      |    |  |  |   | ・主菜のおかず・・・好きな肉や揚げ物料理だけに偏らないように考えられています。魚料理・豆腐や豆料理・卵料理など、バランスよく取れるように配慮しています。            |        |            |
| 25 火  | 春のピラフ<br>チリコンカン<br>シーザーサラダ           | ○  | 牛乳 ベーコン 鶏肉<br>豚肉 ひよこ豆 大豆<br>粉チーズ               | 米 バター 油 砂糖<br>じゃがいも アーモンド              | エリンギ にんじん たまねぎ<br>コーン アスパラガス にんにく<br>生姜 トマト ピーマン キャベツ |   | 806    | 26.5       |
| 2020年東京パラリンピック開会式(8月25日)にちなみ、毎月25日を「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。     |                                      |    |  |  |   | ・副菜・・・野菜・芋・茸や海藻などを上手に組み合わせています。一人分ずつ盛りつけてありますので、好き嫌いでないでバランスよく食べましょう。                   |        |            |
| 26 水  | ごはん 野沢菜炒め<br>魚のねぎみそ焼き<br>春の煮物 たまごの汁物 | ○  | 牛乳 魚 小魚 みそ<br>豆腐 たまご<br>わかめ 生揚げ                | 米 油 ごま<br>でんぷん ごま油 砂糖<br>こんにゃく じゃがいも   | 生姜 こまつな にんじん<br>たまねぎ ふき 筍<br>長ねぎ 干椎茸 野沢菜              |   | 793    | 36.9       |
| 27 木  | 奄美の鶏飯<br>野菜のごまあえ<br>さつまいもの茶巾         | ○  | 牛乳 昆布 鶏肉<br>たまご 生クリーム                          | 米 砂糖 油 ごま<br>じゃがいも さつまいも<br>バター        | えのき にんじん だいこん<br>長ねぎ こまつな 干椎茸<br>たくあん キャベツ 切干大根       |   | 833    | 26.0       |
| 28 金  | 五目うどん<br>わかさぎの南蛮漬け<br>くだもの           | ○  | 牛乳 豚肉 さつまいも<br>なると 油揚げ<br>わかさぎ 昆布              | うどん 砂糖 でんぷん<br>油 ごま ごま油                | 干椎茸 にんじん たまねぎ<br>しめじ 長ねぎ こまつな<br>ピーマン 果物              |   | 779    | 32.3       |
| ◎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人当たりの平均  | 821    | 32.1       |
| ◎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       |

ご入学、ご進級おめでとうございます。

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。  
2, 3年生のみなさんは進級おめでとうございます。  
新しい学年のスタートです。  
毎日の食事を大切にして元気に過ごしてほしいと思います。

