



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 鉄骨サラダ アップルゼリー	○	牛乳 豚肉 ひじき 小魚 寒天	米 油 じゃがいも バター はちみつ ごま 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ トマト にんじん パプリカ ジュース 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 えびワタンスープ 中華サラダ	○	牛乳 きなこ 豚肉 ハム えび	パン 油 砂糖 ごま油 ワタンの皮 ごま じゃがいも	干椎茸 生姜 にんにく にんじん もやし こまつな きゅうり 長ねぎ	短いひとときですが、楽しい雰囲気です。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。	821	32.5
13 木	たけのごぼはん ちくさ焼き 若竹汁 新じゃがの甘辛	○	牛乳 油揚げ 豚肉 ハンペン ひじき たまご 豆腐 わかめ 昆布	米 油 砂糖 ごま 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 万ねぎ こまつな		813	33.1
14 金	スパゲティミートソース イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 粉チーズ ヨーグルト	スパゲティ 油 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ 黄桃 パプリカ キャベツ こまつな		872	31.5
17 月	わかめごはん 魚のさざれ焼き 野菜みそ味 けんちん汁	○	牛乳 わかめ 小魚 魚 みそ 油揚げ 豆腐	米 ごま マヨネーズ パン粉 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん パセリ こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	19日は食育の日 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。 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。	834	35.1
18 火	ピザドッグ フライドポテトサラダ ジュリエンスープ	○	牛乳 ベーコン ハム チーズ	セサミン 油 バター じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン こまつな キャベツ エリンギ トマト コーン セロリ		824	28.7
19 水	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 生姜 にんじん 筍 干椎茸 長ねぎ こまつな キャベツ もやし くら 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。						本校では毎月19日は 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よ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 魚のチャンチャン焼き みそ汁	○	牛乳 鶏肉 鮭 みそ 高野豆腐 豆腐 わかめ	米 でんぷん じゃがいも バター 砂糖	にんじん 長ねぎ ごぼう 干椎茸 さやいんげん たまねぎ キャベツ こまつな		799	35.7
21 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 生姜 長ねぎ 干椎茸 こまつな にんじん たまねぎ くら		863	31.4
24 月	トンテキ丼 青菜の煮びたし あおさ汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 昆布 みそ あおさ	米 砂糖 油 じゃがいも でんぷん	にんにく キャベツ 菜花 もやし たまねぎ なめこ 長ねぎ こまつな	給食献立について ・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 チリコンカン シーザーサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 大豆 粉チーズ	米 バター 油 砂糖 じゃがいも アーモンド	エリンギ にんじん たまねぎ コーン アスパラガス にんにく 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 魚のねぎみそ焼き 春の煮物 たまごの汁物	○	牛乳 魚 小魚 みそ 豆腐 たまご わかめ 生揚げ	米 油 ごま でんぷん ごま油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 こまつな にんじん たまねぎ ふき 筍 長ねぎ 干椎茸 野沢菜		793	36.9
27 木	奄美の鶏飯 野菜のごまあえ さつまいもの茶巾	○	牛乳 昆布 鶏肉 たまご 生クリーム	米 砂糖 油 ごま じゃがいも さつまいも バター	えのき にんじん だいこん 長ねぎ こまつな 干椎茸 たくあん キャベツ 切干大根		833	26.0
28 金	五目うどん わかさぎの南蛮漬け くだもの	○	牛乳 豚肉 さつまいも なると 油揚げ わかさぎ 昆布	うどん 砂糖 でんぷん 油 ごま ごま油	干椎茸 にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ こまつな 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。

