

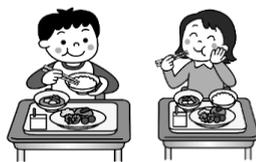
実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
9 水	チキンライス 牛乳 ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉	米 麦 油 片栗粉 さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし きゅうり コーン セロリ キャベツ にんにく こまつな	591 kcal 24.9 g
10 木	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にはら キャベツ もやし きゅうり きよみ	622 kcal 25.1 g
11 金	ご飯 牛乳 のりとあさりの佃煮 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 のり あさり 鶏肉 みそ	米 さとう 油 こんにやく ごま油 車ふ じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	590 kcal 21.6 g
14 月	五目うどん 牛乳 糸寒天のごま酢浸し あしたば蒸しパン【地産地消メニュー】	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 寒天 卵 豆乳	うどん 油 さとう 片栗粉 ごま 小麦粉 甘納豆	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな もやし キャベツ あしたば粉	642 kcal 24.3 g
15 火	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き 野菜のおろしあえ 豚汁 みしょうかん	牛乳 鶏肉 芽ひじき 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにやく こまつな じゃがいも	たけのこ ほうれんそう にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ みしょうかん	622 kcal 27.0 g
16 水	いちごジャムサンド 牛乳 春キャベツのシチュー【1年生給食開始】 オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	いちごジャム たまねぎ セロリ にんじん にんにく キャベツ パセリ もやし きゅうり こまつな	588 kcal 22.4 g
17 木	カレーライス 牛乳 コーンサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし コーン りんご りんごジュース	669 kcal 22.0 g
18 金	赤飯 牛乳【入学・進級祝いメニュー】 魚の香り揚げ 野菜の赤しそあえ すまし汁	牛乳 ささげ メルルーサ あおのり 豆腐 かまぼこ	米 もち米 ごま 油 小麦粉 片栗粉	にんじん キャベツ だいこん ゆかり えのきたけ たまねぎ こまつな	564 kcal 25.7 g
21 月	スパゲティミートソース 牛乳 野菜とじゃがいものイタリアンサラダ デコボン	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	スパゲティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ こまつな コーン デコボン	626 kcal 27.7 g
22 火	たけのご飯 牛乳 ししゃもの天ぷら 切干大根入りお浸し 春野菜のみそ汁	牛乳 油揚げ ししゃも みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん もやし こまつな 切干大根 えのきたけ たまねぎ キャベツ アスパラガス	596 kcal 26.7 g
23 水	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉	米 さとう 油 じゃがいも 片栗粉	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ もやし こまつな	564 kcal 20.6 g
24 木	中華丼 牛乳 わかめサラダ フルーツ杏仁豆腐	牛乳 豚肉 なたと かまぼこ わかめ 寒天 豆乳	米 麦 油 片栗粉 ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ コーン きゅうり キャベツ みかん缶 黄桃缶 バイン缶	578 kcal 20.5 g
25 金	ミルクパン 牛乳 ポテトコロッケ ポイル野菜 ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	ミルクパン 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく セロリ にんじん コーン アスパラガス	622 kcal 23.2 g
26 土	キャロットライス豆乳クリームソース 牛乳 トマトドレッシングサラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 寒天	米 麦 油 米粉 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく 赤パプリカ パセリ キャベツ きゅうり もやし トマト オレンジジュース	609 kcal 22.1 g
30 水	麦ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 さわら みそ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにやく 片栗粉	ごぼう れんこん にんじん さやえんどう 長ねぎ こまつな	602 kcal 28.3 g

◎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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月分 一日あたりの平均	606	24.1
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

ご入学・ご進級おめでとうございます

新たな一年が始まりました。
今年度も皆さんの心と体の健やかな成長を支えるため、
給食室一同、安全に気を付けて、心を込めて給食を提供
していきます。どうぞよろしくお願いたします。



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。
- 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、地産地消として、東京都産を取り入れるようにしています。
- 週の半分以上は、米には麦を入れて炊き、ビタミンB1や食物繊維が摂れるようにしています。
- 食器は高強度磁器を使っています。区の花のつづじの柄です。
- 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給食に活用しています。

学校給食の役割

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。

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。

給食に郷土食や行事食を提供することを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」