

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10	水	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ 春キャベツスープ	鶏肉 大豆 ツナ 豚肉 牛乳	米 麦 でんぶん 三温糖 油	にんじん こまつな トマトジュース マッシュルーム グリンピース もやし きゅうり ホールコーン たまねぎ セロリ 春キャベツ	601	25.8
11	木	牛乳 四川豆腐丼 春雨サラダ くだもの(清見オレンジ)	豚肉 生揚げ 牛乳	米 麦 でんぶん 三温糖 春雨 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ もやし きゅうり 清見オレンジ	644	25.7
12	金	牛乳 ごはん ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	豚肉 粉かつお ひじき 牛乳	米 三温糖 じゃがいも でんぶん 油	にんじん さやえんどう こまつな たまねぎ キャベツ もやし	564	20.6
15	月	牛乳 いちごジャムサンド 春キャベツのシチュー コーンサラダ	鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 牛乳	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん パセリ こまつな たまねぎ セロリ 春キャベツ もやし ホールコーン りんご いちごジャム	620	22.8
16	火	【地産地消メニュー】牛乳 五目うどん 糸寒天のごま酢びたし あしたば蒸しパン	豚肉 油揚げ かまぼこ 豆乳 豆乳バター 糸寒天 牛乳	うどん 三温糖 でんぶん 小麦粉 甘納豆 油 白ごま	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ あしたば粉末	639	24.4
17	水	【1年生給食スタート】牛乳 カレーライス わかめサラダ くだもの(でこぼん)	豚肉 レンズ豆 わかめ 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも 油 ごま油	にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン きゅうり キャベツ でこぼん	652	22.1
18	木	牛乳 豚肉のうま煮丼 大根と油揚げのみそ汁 フルーツゼリー	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 粉寒天 牛乳	米 麦 こんにやく 焼き麴 三温糖 油	にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ だいこん パイン缶 みかん缶	591	22.1
19	金	【入学・進級祝いメニュー】牛乳 お赤飯 魚の切り揚げ 野菜の赤しそあえ すまし汁	ささげ あじ 豆腐 かまぼこ あおのり 牛乳	米 もち米 小麦粉 でんぶん 油 黒ごま	にんじん こまつな キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ ゆかり	584	27.1
20	土	牛乳 クリームライス みそドレッシングサラダ りんごゼリー	鶏肉 豆乳 みそ 粉寒天 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油	にんじん パプリカ パセリ こまつな たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん りんごジュース	603	20.8
23	火	牛乳 わかちりごはん 魚の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	みなみかごかます 西京みそ さつまいも 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 こんにやく でんぶん 油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう れんこん 長ねぎ	613	29.7
24	水	牛乳 二つ折りパン ポテトコロッケ ポイル野菜 ABCマカロニスープ	豚肉 ベーコン 牛乳	二つ折りパン ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ 油	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ キャベツ セロリ ホールコーン	586	21.9
25	木	牛乳 スパゲティミートソース 野菜とおいもサラダ くだもの(美生柑)	ベーコン 豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	スパゲティ 三温糖 じゃがいも 油	にんじん ホールトマト缶 パセリ こまつな にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ ホールコーン りんご 美生柑	622	28.1
26	金	牛乳 ごはん ちぐさ焼き 野菜のおろしあえ 豚汁	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ ひじき 牛乳	米 三温糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん ほうれんそう こまつな たけのこ もやし えのきたけ きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	607	26.7
30	火	牛乳 たけのこごはん 魚の南部揚げ風 春野菜のみそ汁 切干大根入りおひたし	油揚げ まほうけ みそ 牛乳	米 麦 三温糖 でんぶん じゃがいも 油 ごま油 黒ごま 白ごま	にんじん こまつな ほうれんそう さやいんげん たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ たまねぎ 春キャベツ 切干大根	611	26.0

◎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。

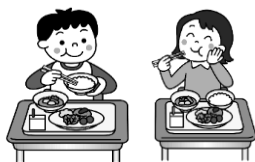
にゅう がく しん きゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます

あら いちねん ほじ
 新たな一年が始まりました。

こんねん だみな ことら たいすこ
 今年度も皆さんの心と体の健やかな成長を支えるため、

きょうしつくわいどう あんぜん きつ ことろ けいやくよく ていきょう
 給食室一同、安全に気を付けて、心を込めて給食を提供

してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



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。



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、できる限りバラエティ豊かな献立になるように工夫しています。
- 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。
- 新宿区は、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現物支給しています。