




献立表



実施日	献立名	材料名			栄養価		
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
10 水	牛乳 チキンライス コールスローサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 麦 さとう バター じゃがいも 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース きゅうり ホールコーン にんにく オレンジ	597	19.4	
11 木	牛乳 五目あんかけ焼きそば あんにんどうふ	牛乳 豚肉 豆乳 寒天	中華めん さとう 油 でんぷん ごま油	にんじん にら にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし キャベツ みかん 黄桃 パイン	598	19.3	
12 金	牛乳 親子丼 即席漬 いなか汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	米 麦 こんにやく さとう 油	にんじん さやえんどう こまつな たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	640	25.5	
15 月	牛乳 トースト コーンシチュー パンサンスー	牛乳 鶏肉 ハム 生クリーム	食パン 小麦粉 油 じゃがいも はるさめ さとう バター ごま油	にんじん パセリ たまねぎ にんにく ホールコーン クリームコーン キャベツ きゅうり	641	20.6	
16 火	牛乳 カレーライス カラフルサラダ 1年生 給食開始!	牛乳 豚肉	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油	にんじん こまつな パプリカ にんにく たまねぎ 福神漬 キャベツ りんご ホールコーン	691	20.8	
17 水	牛乳 わかめうどん かき揚げ 豆乳ゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 豆乳 わかめ さくらえび 寒天 生クリーム	生めん さつまいも 小麦粉 油 さとう	にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ 黄桃	632	20.3	
18 木	牛乳 ごはん 手作りふりかけ じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま浸し	牛乳 粉かつお 豚肉 ちりめんじゃこ	米 さとう じゃがいも でんぷん 白ごま 油	にんじん さやえんどう ほうれんそう たまねぎ キャベツ	615	21.8	
19 金	ジョア 赤飯 鱈の照り焼き 五目きんぴら みそ汁	ジョア(ストロベリー) ささげ さわら 油揚げ さつま揚げ みそ	米 もち米 こんにやく さとう 油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ だいこん	577	27.5	
22 月	牛乳 ターメリックライス タンドリーチキン ポテトサラダ キャベツと豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 プレーンヨーグルト	米 じゃがいも さとう でんぷん バター 油	にんじん にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ	611	22.1	
23 火	牛乳 たけのこごはん ししゃものごまてんぷら プチトマト 沢煮わん	牛乳 油揚げ 卵 ししゃも	米 麦 さとう 小麦粉 さといも でんぷん 油 白ごま	さやいんげん にんじん こまつな たけのこ ミニトマト たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	661	26.2	
24 水	牛乳 スパゲッティミートソース 香キャベツのサラダ フルーツゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ チーズ 寒天	スパゲッティ さとう バター 油	にんじん ホールトマト パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ パイン 黄桃	653	25.5	
25 木	牛乳 コロケパン もやしサラダ かきたまスープ テコボン	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 卵粉 さとう でんぷん 油 白ごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし にんにく 長ねぎ デコボン	651	25.4	
26 金	牛乳 豆腐のうま煮 野菜のからしあえ サイダーポンチ	牛乳 豚肉 豆腐 寒天	米 麦 こんにやく さとう 油	にんじん 万能ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ もやし みかん パイン 黄桃 メロン レモン	683	24.6	
30 火	 全校遠足	雨天時でも給食はありませんので、必ずお弁当を持参して下さい。					

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

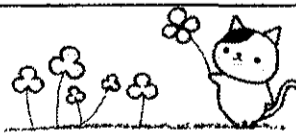
4月分 1日あたりの平均	635	23.0
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

ご入学・ご進級おめでとうございます!

春のあたたかな日差しの中、新1年生を迎え、新学期の給食が始まります。給食を通じて、成長期に必要な栄養素を補い、食べ物の名前や働き、食事マナーなどを学んでいきましょう。

学校給食の特徴は?

- ★ 給食は、学校の給食室で作っています。
- ★ 衛生的に安全な給食を提供します。
- ★ 米には麦を入れて炊き、ビタミンB1や食物繊維が補えるようにしています。
- ★ 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。
- ★ 季節の食材を積極的に取り入れています。
- ★ 食器は高強度磁器で、新宿区の花「つつじ」の柄です。



料理のせつめい

〈パンサンスー〉

中国語で「パン」とは「まぜる」、「サン」とは「3種類の材料」、「スー」とは「せん切り」という意味で、酢醤油(すじょうゆ)にごま油などを加えて味付けした料理です。今回の給食では、みなさんにたくさんの野菜を食べてほしいと思い、少しアレンジして5種類の材料を使用しました。

〈タンドリーチキン〉

インド料理のひとつ。ヨーグルト、塩、こしょう、香辛料などに鶏肉を漬けて、香ばしく焼きあげた料理です。本来は、鶏肉を串にさして、タンドールと呼ばれる壺(つぼがま)で焼きますが、給食では串にささず、オープンを使用して焼いています。

