



給食献立表



実施日 日 曜日	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	体の調子をよくするもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
1 金	牛乳 ご飯 アジの南蛮漬け 野菜のお浸し 根菜汁	牛乳 あじ 鶏肉 油揚げ けずり節	精白米 油 てんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも	長いも きゃべつ こまつな もやし えのき にんじん だいこん ごぼう	609	25.6
4 月	牛乳 冷やし中華そば スパイシーポテトビーンズ くだもの	牛乳 鶏肉 卵 大豆 ひよこ豆	冷凍ラーメン ごま油 さとう 白すりごま てんぷん じゃがいも 油	きゅうり もやし にんじん きゃべつ くだもの しょうが	607	23.1
5 火	牛乳 枝豆ごはん 擬製豆腐 すき昆布のサラダ かぼちゃ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 昆布 豚肉 みそ けずり節	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油	えだまめ にんじん きゃべつ たまねぎ かぼちゃ 干しいたけ もやし	613	28.6
6 水	牛乳 かつお飯 じゃがいもの土佐煮 どろめ汁 高知県の料理	牛乳 かつお 鶏肉 ちくわ 粉かつお みそ けずり節 しらす干し わかめ 豆腐	精白米 米粒麦 油 てんぷん こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース ながねぎ	625	28.3
7 木	牛乳 七夕ちらし寿司 天の川汁 星空フルーツポンチ 七夕献立	牛乳 油揚げ 鮭 卵 けずり節 はんぺん 粉寒天	精白米 米粒麦 さとう 油 そうめん	にんじん 干しいたけ かんぴょう きゅうり だいこん オクラ ぶどうジュース 黄桃缶 みかん缶 ナタデココ	614	23.2
8 金	牛乳 チリソースサンド キャロットソースサラダ 白菜とポテトのスープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 粉チーズ ベーコン	コッパン 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな コーン にんにく はくさい えのき	563	25.6
11 月	牛乳 ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き ひじきの五目豆煮 ごま味噌汁 まごわやさしい献立	牛乳 たら みそ 油揚げ ひじき 大豆 けずり節	精白米 マヨネーズ 油 こんにゃく さとう じゃがいも すりごま	レモン果汁 たまねぎ パセリ 干しいたけ にんじん れんこん もやし	622	25.6
12 火	牛乳 ガバオライス はるさめサラダ アセロラゼリー タイの料理	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 卵 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう はるさめ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ パプリカ 赤パプリカ きゅうり アセロラジュース にんじん もやし	606	23.5
13 水	牛乳 黒砂糖パン 夏野菜のグラタン カレー風味野菜スープ	牛乳 鶏肉 チーズ	黒砂糖パン バター 小麦 粉 オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす ブロッコリー トマト えのき にんじん コーン	601	24.8
14 木	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 韓国風肉じゃか もやしスープ	牛乳 のり 豚肉 けずり節 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく じゃがいも てんぷん ごま油	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース もやし しょうが えのき だいこん	594	25.2
15 金	シヨア なすとトマトのスパゲティ キャベツのレモン和え ゆでとうもろこし	シヨア 豚肉 大豆	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ホールトマト なす だいこん キャベツ レモン果汁 とうもろこし にんじん	580	25.9
19 火	牛乳 夏野菜のカレーライス フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 青大豆	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ ブッキーニ こまつな キャベツ もやし みかん にんじん	678	20.9

◎「まごわやさしい献立」は健康的な和の食材である、豆・ゴマ・わかめ（海藻）・野菜・魚・しいたけ（きのこ類）・芋を使用した献立です。頭文字をとってまごわやさしい献立です。

◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により献立の変更並びに回数が変更になることがあります。

1日あたりの平均	609	25.0
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.0

長野県伊那市の農産物

今年度5月より、新宿区と友好提携都市・長野県伊那市との交流事業の一環として、伊那市の食材を給食で使わせていただいています。お米やみそ、野菜を伊那市のJAから直送してもらいます。今月は1日、5日、11日、14日、19日に伊那市の「今ずり米」を使用します。「今ずり米」とは、米に粃(もみ)がついた状態で低温保管し、出荷直前に粃摺り(もみすり)をしたすりたてのお米のことです。他にも味噌やきのこと類を使用予定です。

伊那市(旧高遠町)と新宿区は江戸時代から縁があり、昭和61年に友好提携を宣言しました。今までも無償で農産物を提供していただいたり、6年生が移動教室でお世話になったりしています。新鮮で安全・安心な農産物を子どもたちが食べることで、学校給食の充実を図るとともに、新宿区の子もたちが伊那市のことをもっと身近に感じ、両区市の交流を深めます。

【新宿区からのお知らせ】

食材料費の高騰に対応するため、令和4年7月から令和5年3月までの間、公費により給食費への補助を実施します。
(1食あたり低学年:40円、中学年42円、高学年44円)