

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 キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉	米 麦 パター 油 でんぶん 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 りよくとうもやし きゅうり ホールコーン セロリ キャベツ こまつな	エネルギー たんぱく質 604 kcal 24.9 g
10 木	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 豚肝臓 みそ 押し豆腐	米 麦 油 さとう でんぶん 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 にら キャベツ りよくとうもやし きゅうり きよみオレンジ	622 kcal 25.1 g
11 金	ごはん 牛乳 のりとあさりのつくだ煮 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 ほしのり あさり 鶏肉 かつお節 みそ	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも 車ふ ごま油	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 糸寒天のごま酢漬し あしたば蒸しパン	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ かまぼこ 糸寒天 卵	冷凍うどん 油 さとう でんぶん 白ごま 小麦粉 パター 甘納豆	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな りよくとうもやし キャベツ あしたば(粉末)	654 kcal 25.3 g
15 火	ごはん 牛乳 ちくさ焼き 野菜のおろしあえ 豚汁 みしょうかん	牛乳 かつお節 鶏肉 芽ひじき 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにやく じゃがいも	たけのこ ほうれんそう にんじん りよくとうもやし 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	618 kcal 27.0 g
16 水	【1年生給食開始】 カレーライス 牛乳 コーンサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ 粉寒天	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 りよくとうもやし ホールコーン りんごジュース	668 kcal 22.0 g
17 木	いちごジャムサンド 牛乳 春キャベツのシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん(ペースト) 生クリーム	ミルクパン 油 パター 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 春キャベツ パセリ りよくとうもやし きゅうり こまつな	598 kcal 22.2 g
18 金	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 牛乳 メルルーサの香り揚げ 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 かつお節 豆腐	米 もち米 黒ごま 油 小麦粉 でんぶん	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	562 kcal 25.5 g
21 月	スパゲティミートソース 牛乳 野菜とおいものイタリアンサラダ なつみ	牛乳 ベーコン 豚肉 豚肝臓 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 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 ホールコーン なつみ	622 kcal 28.0 g
22 火	たけのごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 切干大根入りおひたし 春野菜のみそ汁	牛乳 油揚げ ししゃも かつお節 みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 でんぶん ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん りよくとうもやし こまつな 切干大根 えのきたけ たまねぎ 春キャベツ グリーンアスパラガス	581 kcal 24.6 g
23 水	中華丼 牛乳 わかめサラダ にゅうないどうふ	牛乳 豚肉 いか わかめ 粉寒天 豆乳	米 麦 油 でんぶん 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 ホールコーン きゅうり キャベツ みかん缶 黄桃缶 りんご缶	573 kcal 21.8 g
24 木	米粉パン 牛乳 ポテトコロッケ ボイル野菜 ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	米粉米粉パン 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 ABCマカロニ	たまねぎ キャベツ こまつな セロリ にんじん コーン グリーンアスパラガス	614 kcal 26.2 g
25 金	ごはん 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 芽ひじき 粉かつお 豚肉 かつお節	米 さとう 油 じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ りよくとうもやし こまつな	564 kcal 20.6 g
28 月	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 粉寒天	米 麦 パター 油 さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 赤パプリカ パセリ キャベツ きゅうり りよくとうもやし トマト オレンジジュース	609 kcal 22.1 g
30 水	まごはん 牛乳 鰯の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 さわら 西京味噌 油揚げ かつお節 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう 油 つきこんにやく こんにやく でんぶん	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな	614 kcal 28.9 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。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

4月分 一日あたりの平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	606	24.4
	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。



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・生活の向上を図ります。

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、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。