

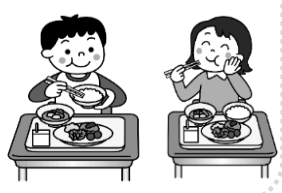
実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
10	水	チキンライス 牛乳 ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉	米 麦 バター 油 片栗粉 さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし きゅうり コーン セロリ キャベツ にんにく こまつな	エネルギー たんぱく質 605 kcal 24.9 g
11	木	四川豆腐丼 牛乳 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな キャベツ もやし きゅうり きよみ(みかん)	644 kcal 25.7 g
12	金	ご飯 牛乳 のりとあさりの佃煮 車麩と野菜のうま煮 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 じゃがいも 車ふ	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
15	月	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き 野菜のおろしあえ 豚汁	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 ごま油 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	607 kcal 26.7 g
16	火	五目うどん 牛乳 糸寒天のごま酢浸し あしたば蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 寒天 卵	うどん 油 さとう 片栗粉 ごま 小麦粉 バター 甘納豆	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな もやし キャベツ あしたば粉	654 kcal 25.3 g
17	水	【1年生給食開始】 カレーライス 牛乳 わかめサラダ デコボン	牛乳 豚肉 レンズまめ わかめ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ デコボン	652 kcal 22.1 g
18	木	【入学・進級お祝いメニュー】 赤飯 牛乳 魚の香りあげ 野菜の赤じそ和え すまし汁	牛乳 ささげ あじ 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	584 kcal 27.1 g
19	金	いちごジャムサンド 牛乳 キャベツのシチュー コーンサラダ	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 こまつな もやし コーン りんご	620 kcal 22.6 g
22	月	スパゲティミートソース 牛乳 野菜とおいものサラダ みしょうかん	牛乳 ベーコン 豚肉 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 パセリ ホールトマト キャベツ こまつな コーン りんご みしょうかん	623 kcal 28.2 g
23	火	たけのこご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ 切り干し大根入りお浸し 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 きりぼしだいこん えのきたけ たまねぎ キャベツ アスパラガス	570 kcal 24.7 g
24	水	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 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 寒天	米 麦 バター 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 赤パブリカ パセリ キャベツ きゅうり もやし トマト りんごジュース	604 kcal 21.9 g
25	木	麦ご飯 牛乳 鱈の西京焼き 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 さやいんげん 長ねぎ こまつな	602 kcal 28.3 g
26	金	米粉パン 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	米粉パン(小麦入り) 油 ポテトフレーク 小麦粉 じゃがいも 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	614 kcal 26.2 g
30	火	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 芽ひじき 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

◎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)
610	24.7
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事で、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。

伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」