



| 実施日 | 牛乳 | 献立名   | 材料名   |   |  | 栄養価             |              |
|-----|----|---|---|---|--|-----------------|--------------|
|     |    |   | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                              | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>(kcal) | タンパク質<br>(g) |
| 10月 | ○  | チキンライス<br>ビーンズサラダ<br>キャベツスープ                            | 牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉,大豆,きはだまぐろ 油漬   | 七分つき米,押麦,有塩バター,米ぬか油,じゃがいもでん粉,上白糖              | にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,緑豆もやし,きゅうり,とうもろこし,レモン(果汁),にんにく,セロリ,キャベツ,小松菜,パセリ | 599             | 25.4         |
| 11月 | ○  | じゃこわかめご飯<br>生揚げと野菜の煮物<br>玉ねぎとじゃがいものみそ汁                  | 牛乳,わかめ,しらす干し,生あげ,豚もも肉,豚かた肉,真ごんぶ,さば節,かつお節,赤色辛みそ,淡色辛みそ              | 七分つき米,押麦,米ぬか油,上白糖,こんにゃく,じゃがいも                 | たけのこ,にんじん,ごぼう,大根,玉ねぎ,さやいんげん,えのきたけ,小松菜,根深ねぎ                               | 622             | 29.6         |
| 12月 | ○  | 麦ご飯<br>さけの香味みそ焼き<br>のらぼう菜のごまびたし<br>吉野汁                  | 牛乳,さけ,赤色辛みそ,油あげ,真ごんぶ,かたくちいわし節,かつお節,鶏もも肉,木綿豆腐                      | 七分つき米,押麦,三温糖,上白糖,白ごま,白すりごま,こんにゃく,里いも,じゃがいもでん粉 | にんにく,しょうが,にんじんのらぼう菜,キャベツ,しいたけ,根深ねぎ,ほうれん草                                 | 604             | 32.9         |
| 13月 | ○  | 五目うどん<br>野菜の梅肉和え<br>抹茶蒸しパン                              | 牛乳,真ごんぶ,さば節,かつお節,鶏もも肉,鶏むね肉,油あげ,かまぼこ,鶏卵,牛乳                         | うどん,米ぬか油,上白糖,じゃがいもでん粉,薄力粉,有塩バター,甘納豆(あずき)      | にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,根深ねぎ,小松菜,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),きゅうり,ねり梅                           | 602             | 25.0         |
| 14月 | ○  | ご飯<br>干草焼き<br>切干し大根のいため煮<br>豚汁                          | 牛乳,鶏ひき肉,芽ひじき,鶏卵,油あげ,真ごんぶ,かたくちいわし節,かつお節,豚かた肉,豚もも肉,木綿豆腐,赤色辛みそ,淡色辛みそ | 七分つき米,米ぬか油,上白糖,こんにゃく                          | たけのこ,ほうれん草,切干し大根,にんじん,さやいんげん,ごぼう,大根,玉ねぎ,根深ねぎ                             | 621             | 29.7         |
| 17月 | ○  | カレーライス<br>海そうサラダ<br>おひさまゼリー                             | 牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉,レンズ豆,わかめ,粉寒天   | 七分つき米,押麦,米ぬか油,薄力粉,じゃがいも,上白糖,ごま油               | にんにく,玉ねぎ,にんじん,とうもろこし,小松菜,きゅうり,緑豆もやし,みかんジュース                              | 643             | 22.1         |
| 18月 | ○  | 麦ご飯<br>鯖の西京焼き<br>五目きんぴら<br>根菜のすまし汁                      | 牛乳,さわら,西京みそ,さつまあげ,真ごんぶ,さば節,かつお節,生あげ                               | 七分つき米,押麦,上白糖,米ぬか油,つきこんにゃく,じゃがいも               | ごぼう,蓮根,にんじん,さやいんげん,大根,根深ねぎ,小松菜   | 599             | 28.9         |
| 19月 | ○  | いちごジャムサンド<br>春キャベツのシチュー<br>コーンサラダ                       | 牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉,白いんげん豆,牛乳,生クリーム                                      | ミルクパン,米ぬか油,有塩バター,薄力粉,じゃがいも,上白糖                | いちごジャム,玉ねぎ,セロリ,にんじん,にんにく,春キャベツ,パセリ,キャベツ,緑豆もやし,とうもろこし,りんご                 | 618             | 22.5         |
| 20月 | ○  | スパゲッティ・ミートソース<br>イタリアンサラダ<br>くだもの(河内ばんかん)               | 牛乳,ベーコン,豚ひき肉,鶏ひき肉,ぶたレバー,大豆,パルメザンチーズ                               | スパゲッティ,米ぬか油,じゃがいも,上白糖                         | にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト,パセリ,キャベツ,きゅうり,美生柑                          | 613             | 27.7         |
| 21月 | ○  | 赤飯<br>メルルーサの香りあげ<br>春キャベツのお浸し<br>すまし汁                   | 牛乳,ささげ,メルルーサ,青のり,油あげ,真ごんぶ,さば節,かつお節,木綿豆腐,かまぼこ                      | 七分つき米,もち米,黒ごま,米ぬか油,薄力粉,じゃがいもでん粉               | にんじん,春キャベツ,緑豆もやし,えのきたけ,根深ねぎ,小松菜  | 605             | 30.0         |
| 24月 | ○  | チリビーンズライス<br>カラフルサラダ<br>くだもの(いちご)                       | 牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,大豆   | 七分つき米,押麦,米ぬか油,上白糖                             | にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,小松菜,緑豆もやし,キャベツ,赤ピーマン,とうもろこし,りんご,いちご       | 605             | 24.3         |
| 25月 | ○  | たけのこご飯<br>からふとししゃものごまあげ<br>切干し大根入りおひたし<br>とうふとチンゲン菜のみそ汁 | 牛乳,油あげ,からふとししゃも,真ごんぶ,かたくちいわし節,かつお節,木綿豆腐,淡色辛みそ,赤色辛みそ               | 七分つき米,押麦,上白糖,米ぬか油,薄力粉,じゃがいもでん粉,白ごま,黒ごま        | たけのこ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,小松菜,切干し大根,チンゲン菜,えのきたけ,根深ねぎ                         | 616             | 25.3         |
| 26月 | ○  | 上海やきそば<br>わかめスープ<br>あんにんフルーツ                            | 牛乳,豚かた肉,豚もも肉,えび,いか,鶏もも肉,鶏むね肉,わかめ,木綿豆腐,粉寒天,牛乳                      | 米ぬか油,むし中華めん,ごま油,上白糖                           | しょうが,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,にら,えのきたけ,根深ねぎ,うんしゅうみかん缶詰,黄桃缶詰,パインアップル缶詰               | 572             | 26.6         |
| 27月 | ○  | ご飯<br>ひじきふりかけ<br>新じゃがのそぼろ煮<br>野菜のからしあえ                  | 牛乳,芽ひじき,粉かつお,鶏ひき肉,真ごんぶ,かつお節                                       | 七分つき米,白すりごま,上白糖,米ぬか油,じゃがいも,じゃがいもでん粉           | にんじん,玉ねぎ,さやえんどう,キャベツ,大豆もやし,小松菜   | 572             | 22.8         |
| 28月 | ○  | 米粉パン<br>ポテトコロッケ<br>ボイル野菜<br>ABCマカロニスープ                  | 牛乳,鶏ひき肉,おから,ベーコン  | 米粉パン,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉,パン粉,パン粉(乾),マカロニ           | 玉ねぎ,キャベツ,小松菜,にんにく,セロリ,にんじん,とうもろこし,グリーンアスパラガス,パセリ                         | 607             | 26.5         |

◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等になることがあります。

## 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、心をこ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・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じ、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や食物繊維が補え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、伊那市産等の農産物を現物支給しています。

