

とうきょうとさん しょうがい かせん ひ
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日 日 曜	飲 み 物	食 具	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
16 水	牛乳	スプーン	ハヤシライス コーン入りフレンチサラダ 伊那のりんごゼリー	牛乳、ふた肉、豆乳、 寒天	米、油、さとう、小麦 粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム水煮、キャベツ、きゅうり、ホール コーン、伊那のりんごジュース	650	20.5
17 木	牛乳	スプーン	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 野菜のおろしあえ 春キャベツのみそ汁	牛乳、ふた肉、とり 肉、豆腐、ひじき、油 揚げ、みそ	米、じゃがいも、油、 さとう、でんぶ	たまねぎ、しょうが、万能ねぎ、にんじん、 もやし、 <u>こまつな</u> 、えのきだけ、きゅうり、 だいこん、キャベツ、長ねぎ	589	26.0
18 金	牛乳	スプーン	ミートソーススパゲッティ 野菜おいものサラダ みしょうかん	牛乳、ベーコン、ふた 肉、レバー、レンズ豆	スパゲッティ、油、小 麦粉、じゃがいも、さ とう	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム水煮、パセリ、キャベツ、 きゅうり、美生柑	561	24.5
21 月	牛乳	スプーン	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳、ふた肉、みそ、 豆腐	米、油、さとう、でん ぶ、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、しいたけ、にら、キャベ ツ、もやし、きゅうり、清見オレンジ	617	24.8
22 火	牛乳	スプーン	五目うどん 糸寒天のごま酢浸し まっ茶蒸しパン	牛乳、ふた肉、油揚 げ、寒天、豆乳	うどん、油、さとう、 でんぶ、ごま、小麦 粉、甘納豆	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、長ねぎ、 <u>こまつな</u> 、もやし、キャベツ	615	23.4
23 水	牛乳	スプーン	ごはん ひじきごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	牛乳、ひじき、ふた 肉、高野豆腐	米、さとう、油、じゃ がいも、こんにゃく	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげ ん、キャベツ、もやし、 <u>こまつな</u>	560	21.7
24 木	牛乳	スプーン	手作りレーズンパン 春キャベツと鮭のシチュー フルーツポンチ	牛乳、鮭、白いんげん 豆、生クリーム	強力粉、小麦粉、さと う、バター、油、じゃ がいも	レーズン、たまねぎ、セロリ、にんじん、に んにく、キャベツ、パセリ、パイン缶、みか ん缶、白桃缶	641	24.2
25 金	牛乳	スプーン	たけのこごはん キスの天ぷら 切干し大根入りおひたし 春野菜の豚汁	牛乳、油揚げ、キス、 みそ	米、油、さとう、小麦 粉、でんぶ	たけのこ、にんじん、さやいんげん、もや し、 <u>こまつな</u> 、切干し大根、えのきだけ、た まねぎ、キャベツ、アスパラガス	550	22.7
28 月	牛乳	スプーン	きな粉あげパン じゃがいものツナチーズ焼き 春雨スープ	牛乳、きな粉、ツナ、 生クリーム、チーズ、 ふた肉	パン、油、さとう、 じゃがいも、はるさめ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、 しょうが、長ねぎ、 <u>こまつな</u>	553	22.7
30 水	牛乳	スプーン	ごはん さわらの西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳、さわら、みそ、 さつま揚げ、とり肉、 豆腐	米、さとう、油、こん にゃく、でんぶ	ごぼう、れんこん、にんじん、アスパラガ ス、長ねぎ、 <u>こまつな</u>	606	28.4

◎学校行事や食費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

4月分 一日あたりの平均

594 23.9

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0



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。
- 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、季節の食材を取り入れています。
- できる限りバラエティ豊かな献立になるよう工夫しています。
- 食器は高強度磁器を使っています。区の花のつつじの柄です。
- 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市産の農産物を現物支給しています。



給食袋（きゅうしょくぶくろ）には、
ランチョンマット、口ふき用ハンカチ、
マスクを入れてください。

