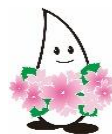


※東京都産の食材には下線を引いています。

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)	
8	水		チキンライス ビーンズサラダ くだもの(いちご)	牛乳、とり肉、大豆、ツナ	米、油、でんぷん 麦、さとう	トマトジュース、にんじん、たまねぎ マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり ホールコーン、いちご	555	22.6	
9	木		ごはん 鮭の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳、鮭、西京みそ さつまあげ、とり肉 豆腐	米、さとう、油 こんにゃく、でんぷん	ごぼう、レンコン、にんじん、長ねぎ さやいんげん、こまつな	587	29.8	
10	金		五目うどん 人参ドレッシングサラダ あしたば蒸しパン	牛乳、豚肉、油揚げ かまぼこ、豆乳	うどん、油、さとう でんぷん、小麦粉 甘納豆	にんにく、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし あしたば	651	24.1	
13	月		チキンハヤシライス コーンサラダ 伊那のりんごゼリー	牛乳、とり肉、寒天 レンズまめ、豆乳	米、麦、油、小麦粉 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ 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、りんごジュース りんご	654	20.3	
14	火		ごはん ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまあえ	牛乳、芽ひじき、豚肉 粉かつお、高野豆腐	米、さとう、油 すりごま、でんぷん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやえんどう こまつな、もやし、キャベツ	585	23.0	
15	水		いちごジャムサンド 春キャベツと鮭のシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳、白いんげん豆 鮭、生クリーム	ミルクパン、バター 小麦粉、じゃがいも さとう	いちごジャム、たまねぎ、にんじん セロリ、にんにく、春キャベツ、パセリ ブロッコリー、きゅうり	569	24.5	
16	木		たけのこごはん ししゃものあまからがらめ 切干し大根入りおひたし 春野菜のみそ汁	牛乳、油揚げ、みそ ししゃも	米、油、さとう でんぷん、ごま油	ゆでたけのこ、にんじん、もやし、たまねぎ こまつな、切干大根、えのきたけ、キャベツ	577	21.1	
17	金		スパゲッティミートソース 野菜とじゃがいもの イタリアンサラダ くだもの(清見オレンジ)	牛乳、ベーコン、豚肉 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、ホールコーン、清見オレンジ	576	25.2	
20	月		ごはん ポテトコロケ みそドレサラダ 若竹汁	牛乳、豚肉、みそ わかめ	米、ポテトフレーク 油、じゃがいも パン粉、さとう ごま油、あられ麩	たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな にんじん、たけのこ水煮、えのきたけ 長ねぎ	661	20.8	
21	火		中華丼 パリパリサラダ くだもの(でこぼん)	牛乳、豚肉、なると いか、えび	米、麦、油、さとう でんぷん、ごま油 ワンタンの皮	しょうが、たまねぎ、たけのこ水煮 はくさい、にんじん、こまつな、だいこん チンゲンサイ、きゅうり、デコボン	567	22.3	
22	水		こまつなパン タンドリーフィッシュ 春キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳、めかじき ヨーグルト、とり肉 ベーコン	こまつなパン、油 さとう、じゃがいも マカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん キャベツ、ホールコーン、りんご、セロリ ホールトマト、パセリ	571	27.1	
23	木		ごはん のりの佃煮 生揚げと野菜のうま煮 伊那のアスパラ入りおろしあえ	牛乳、のり、とり肉 生揚げ	米、さとう、油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、もやし アスパラガス、きゅうり、だいこん	640	25.5	
24	金		ソース焼きそば ツナにらぎょうざ サイダーポンチ	牛乳、豚肉、あおのり ツナ	中華麺、油、でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし にら、りんご缶、パイン缶、黄桃缶	582	22.7	
27	月		ごはん ちくさ焼き 野菜のからしあえ 豚汁	牛乳、とり肉、卵 とり肉、豚肉、豆腐 みそ、芽ひじき	米、油、じゃがいも こんにゃく、さとう	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	593	26.7	
28	火		マーボー豆腐丼 春雨サラダ 黄桃カルピスゼリー	牛乳、豚肉、レバー みそ、豆腐、寒天 カルピス	米、麦、油、さとう でんぷん、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、干ししいたけ、にら、キャベツ もやし、きゅうり、黄桃缶	645	24.7	
30	木		ごはん さばの塩こうじ焼き 野菜のおかかあえ かきたま汁	牛乳、さば、粉かつお 豆腐、卵	米、塩麴、さとう 油、でんぷん	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな 干ししいたけ、長ねぎ、ほうれんそう	587	28.1	
◎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	600	24.3
							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に工夫しています。
- 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。



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。

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