

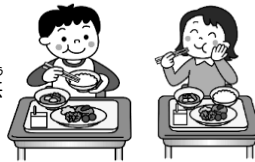
| 実施日  | 献立名  | 材 料 名                           |   |  | 栄 養 価                                |
|------|--|---------------------------------|---|--|--------------------------------------|
|      |  | 血や筋肉のもとになるもの                    | 熱や力のもとになるもの                                       | 体の調子をよくするもの  |                                      |
| 10 水 | チキンライス 牛乳<br>ビーンズサラダ キャベツスープ                               | 牛乳 鶏肉 大豆<br>ツナ 豚肉               | 米 麦 油<br>片栗粉 さとう                                  | トマトジュース にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム グリンピース<br>もやし きゅうり コーン セロリ<br>キャベツ にんにく こまつな            | エネルギー<br>たんぱく質<br>591 kcal<br>24.9 g |
| 11 木 | 四川豆腐丼 牛乳<br>春雨サラダ くだもの                                     | 牛乳 豚肉 生揚げ                       | 米 麦 油 さとう<br>片栗粉 ごま油<br>はるさめ                      | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ たけのこ こまつな<br>キャベツ もやし きゅうり きよみ                                | 644 kcal<br>25.7 g                   |
| 12 金 | たけのご飯 牛乳<br>焼きししゃも 切干大根入りお浸し<br>春野菜のみそ汁 オレンジゼリー            | 牛乳 油揚げ<br>ししゃも みそ かんてん          | 米 麦 油 さとう<br>ごま油                                  | たけのこ にんじん さやいんげん<br>もやし こまつな 切干大根<br>えのきたけ たまねぎ キャベツ<br>アスパラガス 100%オレンジジュース          | 560 kcal<br>24.2 g                   |
| 15 月 | ご飯 牛乳<br>ちくさ焼き 野菜のおろしあえ<br>豚汁                              | 牛乳 鶏肉 芽ひじき<br>卵 豚肉 豆腐 みそ        | 米 油 さとう<br>こんにやく<br>じゃがいも                         | たけのこ ほうれんそう にんじん<br>もやし こまつな えのきたけ<br>きゅうり だいこん ごぼう<br>たまねぎ 長ねぎ                      | 607 kcal<br>26.7 g                   |
| 16 火 | 五目うどん 牛乳<br>野菜の梅和え<br>あしたば蒸しパン【地産地消メニュー】                   | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>かまぼこ 卵             | 冷凍うどん 油 さとう<br>片栗粉 小麦粉<br>バター 甘納豆 (あずき)           | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>長ねぎ こまつな かぶ かぶ葉<br>キャベツ きゅうり あしたば粉                                | 656 kcal<br>25.5 g                   |
| 17 水 | カレーライス 牛乳【1年生給食開始】<br>わかめサラダ くだもの                          | 牛乳 鶏肉<br>レンズまめ わかめ              | 米 麦 油 米粉 はちみつ<br>じゃがいも さとう<br>ごま油                 | にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん<br>コーン きゅうり キャベツ<br>いちご  | 663 kcal<br>22.5 g                   |
| 18 木 | 米粉パン 牛乳<br>ポテトコロッケ ポイル野菜<br>ABCマカロニスープ                     | 牛乳 豚肉 ベーコン                      | 米粉パン (小麦入り)<br>油 ポテトフレーク<br>小麦粉 じゃがいも<br>パン粉 マカロニ | たまねぎ キャベツ こまつな<br>にんにく セロリ にんじん<br>コーン アスパラガス  | 614 kcal<br>26.2 g                   |
| 19 金 | 赤飯 牛乳【入学・進級祝いメニュー】<br>鯖のあずま煮 野菜の赤しそ和え<br>すまし汁              | 牛乳 ささげ<br>鯖(サワ) あおのり<br>豆腐 かまぼこ | 米 もち米 ごま<br>さとう 片栗粉                               | にんじん キャベツ だいこん<br>ゆかり えのきたけ たまねぎ<br>こまつな   | 561 kcal<br>24.8 g                   |
| 22 月 | スパゲティミートソース 牛乳<br>野菜とおいものサラダ<br>くだもの                       | 牛乳 ベーコン 豚肉<br>大豆                | スパゲッティ 油<br>さとう じゃがいも                             | にんにく セロリ にんじん<br>たまねぎ マッシュルーム パセリ<br>ホールトマト キャベツ こまつな<br>コーン りんご みしょうかん              | 619 kcal<br>27.8 g                   |
| 23 火 | ご飯 牛乳<br>のりとあさりの佃煮<br>車麩と野菜のうま煮 みそドレサラダ                    | 牛乳 のり あさり<br>鶏肉 みそ              | 米 さとう 油<br>こんにやく ごま油<br>じゃがいも 車ふ                  | ごぼう にんじん さやいんげん<br>だいこん キャベツ こまつな  | 590 kcal<br>21.6 g                   |
| 24 水 | キャロットライス豆乳クリームソース<br>牛乳 トマトドレッシングサラダ<br>伊那華のりんごジュースで作ったゼリー | 牛乳 鶏肉 豆乳<br>寒天                  | 米 麦 パター 油<br>米粉 さとう                               | にんじん たまねぎ しめじ<br>えのきたけ にんにく 赤パプリカ<br>パセリ キャベツ きゅうり<br>もやし トマト りんごジュース                | 604 kcal<br>21.9 g                   |
| 25 木 | いちごジャムサンド 牛乳<br>春キャベツのシチュー<br>コーンサラダ                       | 牛乳 鶏肉<br>白いんげん豆<br>生クリーム        | ミルクパン 油<br>バター 小麦粉<br>じゃがいも さとう                   | いちごジャム たまねぎ セロリ<br>にんじん にんにく キャベツ<br>パセリ こまつな もやし<br>コーン りんご                         | 620 kcal<br>22.6 g                   |
| 26 金 | ごはん(ひじきふりかけ) 牛乳<br>新じゃがのそぼろ煮<br>野菜のからし和え                   | 牛乳 ひじき 粉かつお<br>豚肉               | 米 さとう 油<br>じゃがいも 片栗粉                              | にんじん たまねぎ さやえんどう<br>きやべつ もやし にんじん こまつな   | 564 kcal<br>20.6 g                   |
| 30 火 | チリビーンズライス 牛乳<br>カラフルサラダ くだもの                               | 牛乳 豚肉 大豆                        | 米 麦 油 さとう   | にんにく しょうが セロリ たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム トマトジュース<br>こまつな もやし きやべつ 赤ピーマン<br>ホールコーン りんご くだもの | 609 kcal<br>24.2 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|--------------|
| 4月分 一日あたりの平均               | 607             | 24.2         |
| 3・4学年 1人1回当たりの<br>学校給食摂取基準 | 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ひいたします。



## 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、伊那市などの農産物を現物支給しています。

## 学校給食の役割

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> |
|--|---|---|



伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」