

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		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	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳, 鶏肉, 大豆, ツナ缶, 豚肉	精白米, 米粒麦, パター, 油, 揚げ油, でんぶん, さとう	トマトジュース, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, グリンピース, もやし, きゅうり, ホールコーン, セロリ, キャベツ, にんにく, こまつな	605 kcal 24.9 g
11 木	牛乳 四川豆腐丼 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳, 豚肉, 生揚げ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶん, 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	644 kcal 25.7 g
12 金	牛乳 ご飯 のりとあさりの佃煮 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳, ほしのり, あさりむきみ, 鶏肉, かつお節, みそ	精白米, さとう, 油, こんにやく, じゃがいも, 焼きふ, ごま油	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	牛乳 ご飯 ちぐさ焼き 野菜のおろし和え 豚汁	牛乳, かつお節, 鶏ひき肉, 芽ひじき, 卵, 豚肉, 豆腐, みそ	精白米, 油, さとう, こんにやく, 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	牛乳 五目うどん 糸寒天のごま酢浸し あしたば蒸しパン	牛乳, かつお節, 豚肉, 油揚げ, かまぼこ, 糸寒天, 卵, 調理用牛乳	冷凍うどん, 油, さとう, でんぶん, 白すりごま, 小麦粉, パター, 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, あしたばパウダー	654 kcal 25.3 g
17 水	☆【1年生給食開始】 牛乳 カレーライス わかめサラダ 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	牛乳, 鶏肉, レンズまめ, カットわかめ	精白米, 米粒麦, 油, 米粉, じゃがいも, さとう, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, きゅうり, キャベツ, 伊那華のりんごジュース	624 kcal 21.8 g
18 木	牛乳 いちごのジャムサンドコッペ 春キャベツのシチュー コーンサラダ	牛乳, 鶏肉, いんげんまめ, 調理用牛乳, 生クリーム	ミルクパン, 油, パター, 米粉, 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, ホールコーン, りんご	620 kcal 22.6 g
19 金	☆【入学・進級お祝い給食】 牛乳 赤飯 魚の香り揚げ 野菜の赤しそ和え すまし汁	牛乳, ささげ, あじ, あおのり, かつお節, 豆腐, かまぼこ	精白米, 黒ごま, 揚げ油, でんぶん	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
22 月	牛乳 スパゲッティミートソース 野菜とおいものサラダ 美生柑	牛乳, ベーコン, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 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, マッシュルーム缶, ホールトマト, パセリ, キャベツ, こまつな, ホールコーン, りんご, 美生柑	623 kcal 28.2 g
23 火	牛乳 たけのご飯 ししよものカレー揚げ 切干大根入りおひたし 春キャベツのみそ汁	牛乳, 油揚げ, ししよも, かつお節, みそ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, 揚げ油, でんぶん, ごま油	たけのこ, にんじん, さやいんげん, もやし, こまつな, 切干し大根, えのきたけ, たまねぎ, キャベツ, グリーンアスパラガス	570 kcal 24.7 g
24 水	牛乳 キャロットライス豆乳クリームソース トマトドレッシングサラダ デコボン	牛乳, 鶏肉, 豆乳	精白米, 米粒麦, パター, 油, さとう	にんじん, たまねぎ, しめじ, えのきたけ, にんにく, 赤パプリカ, パセリ, キャベツ, きゅうり, もやし, トマト, デコボン	601 kcal 22.3 g
25 木	牛乳 パン ポテトコロッケ ポイル野菜 ABCスープ	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, ベーコン	パン, 揚げ油, 油, 小麦粉, ポテトフレーク, じゃがいも, パン粉, ABC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, ホールコーン, グリーンアスパラガス	602 kcal 28.3 g
26 金	牛乳 ご飯 鯖の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳, さわら, 西京味噌, さつま揚げ, かつお節, 鶏肉, 豆腐	精白米, 米粒麦, さとう, 油, つきこんにやく, こんにやく, でんぶん	ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん, 長ねぎ, こまつな	614 kcal 26.2 g
30 火	牛乳 ご飯 ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからし和え	牛乳, 芽ひじき, 粉かつお, 豚ひき肉, かつお節	精白米, さとう, 油, じゃがいも, でんぶん	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

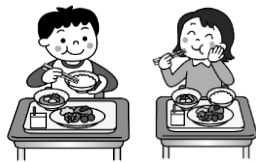
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)

4月分 一日あたりの平均	607	24.7
3・4学年 1人1回当たりの 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いたします。



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>
---	--	--

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。区の花のつっじの柄です。
- 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」