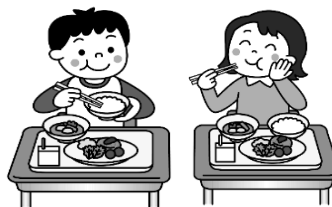


実施日	日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
7	火	チキンライス 牛乳 ビーンズサラダ デコポン	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	米 麦 バター 油 片栗粉 さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン デコポン	エネルギー たんぱく質 591 kcal 22.4 g
8	水	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 寒天	米 麦 油 片栗粉 ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ たら キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース	632 kcal 25.0 g
9	木	【地産地消メニュー】 五目うどん 牛乳 糸寒天のごま酢浸し あしたば蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 寒天 豆乳	うどん 油 さとう 片栗粉 ごま 小麦粉 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 あしたば粉	645 kcal 24.3 g
10	金	ご飯 牛乳 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 粉かつお 豚肉 高野豆腐	米 さとう 油 じゃがいも 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ さやえんどう きゅうり もやし キャベツ	577 kcal 22.4 g
13	月	【1年生給食開始】 ハヤシライス 牛乳 キャロットソースサラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 レンズまめ 豆乳	米 麦 油 米粉 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 キャベツ きゅうり もやし きよみオレンジ	659 kcal 21.9 g
14	火	麦ご飯 牛乳 めだいの西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 めだい みそ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにゃく 片栗粉	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな	575 kcal 26.1 g
15	水	いちごジャムサンド 牛乳 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 さけ 白いんげん豆 生クリーム	ミルクパン 油 バター 小麦粉 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 もやし きゅうり こまつな	583 kcal 23.8 g
16	木	【入学・進級お祝いメニュー】 赤飯 牛乳 とり肉のからあげ 野菜の赤しそあえ 若竹汁	牛乳 ささげ 鶏肉 わかめ	米 もち米 黒ごま 油 片栗粉 麩	しょうが にんじん キャベツ だいこん ゆかり たけのこ えのきたけ 長ねぎ	573 kcal 23.1 g
17	金	ソース焼きそば 牛乳 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	中華めん 油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし たら みかん缶 パイン缶 黄桃缶	574 kcal 23.4 g
20	月	小松菜パン 牛乳 タンダリーフィッシュ 野菜とじゃがいものイタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 さわら ヨーグルト ベーコン 鶏肉	小松菜パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ パセリ にんじん キャベツ こまつな セロリ ホールコーン ホールトマト	595 kcal 27.3 g
21	火	ご飯 牛乳 のりの佃煮 生あげと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 のり 鶏肉 生揚げ みそ	米 さとう 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	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	643 kcal 25.0 g
22	水	たけのこご飯 牛乳 ししゃものあまからがらめ 切干大根入りお浸し 春野菜のみそ汁	牛乳 油揚げ ししゃも みそ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん こまつな 切干大根 えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし	626 kcal 28.9 g
23	木	【伊那からの贈り物～アスパラガス～】 スパゲティミートソース 牛乳 アスパラガスサラダ いちご	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 さとう	にんにく セロリ にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム ホールトマト グリーンアスパラガス パセリ キャベツ りんご デコポン	603 kcal 28.1 g
24	金	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き 野菜のからしあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	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	587 kcal 26.5 g
27	月	ご飯 牛乳 ポテトコロッケ 野菜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 ポテトフレーク さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん しめじ キャベツ	687 kcal 23.6 g
28	火	中華丼 牛乳 パリパリサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 なたと いか えび	米 麦 油 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ こまつな キャベツ きゅうり りんごジュース	556 kcal 21.4 g
30	木	ご飯 牛乳 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 塩こうじ さとう 油 片栗粉	にんじん キャベツ もやし こまつな 干しいたけ 長ねぎ	583 kcal 27.9 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。

## 入学・進級おめでとうございます

あら いちねん はじ  
新たな一年が始まりました。  
こんねん ど みな こころ からだ すこ  
今年度も皆さんの心と体の健やかな成長を支えるため、  
きゅうしょくしついちどう あんぜん きつ ところ こ  
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。



### お知らせ

・学校給食費の無償化を実施しています。

令和8年度の学校給食費(1食単価)

1・2年生	3・4年生	5・6年生
335円	357円	380円

・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給食に活用しています。

4月分 一日あたりの平均	605	24.8
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、地産地消として、東京都産を取り入れるようにしています。
- 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。区の花のつつじの柄です。