



日	主食	牛乳	おかず	黄の中間・ 熱や力になる	赤の中間・ 血や肉になる	緑の中間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8水	ブルコギ丼 韓国の料理	○	トックスープ デコボン	米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん, 白すりごま, ごま油, トック	牛乳, 豚肉, 鶏肉	たまねぎ, にんじん, もやし, たけのこ, しめじ, しょうが, にんにく, にら, だいこん, 長ねぎ, こまつな, くだもの	628 kcal 21.7 g
9木	五目うどん	○	春野菜のかき揚げ ツナと野菜の和風サラダ	うどん, ひまわり油, さとう 小麦粉, でんぷん, ごま油	牛乳, 豚肉, 油揚げ, ちりめんじゃこ, わかめ, ツナ	干しいたけ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな, たまねぎ, グリーンアスパラガス, ごぼう, たけのこ, もやし, キヤベツ, きゅうり	628 kcal 23.7 g
10金	ガーリックピラフ	○	鮭のからしマヨネーズ焼き 野菜スープ いちご	米, 麦, ひまわり油, バター, マヨネーズ, じゃがいも	牛乳, ベーコン, さけ, 鶏肉	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, マッシュルーム, パセリ, キヤベツ, こまつな, くだもの	642 kcal 26.7 g
13月	チリドッグ	○	マカロニボトフ ブルーベリーヨーグルト	コッペパン, ひまわり油 じゃがいも, マカロニ, さとう	牛乳, 豚ひき肉, レンズまめ, チーズ, 鶏肉, フランクフルト, ヨーグルト	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キヤベツ, ブルーベリー, レモン	600 kcal 25.6 g
14火	たけのこごはん 季節の料理	○	豆腐ハンバーグおろしソース ミニトマト みそ汁	米, 麦, さとう, ひまわり油, やまといも, パン粉, でんぷん, あられふ	牛乳, 粉かつお, 油揚げ, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 豆腐, 芽ひじき, みそ	たけのこ, にんじん, さやえんどう, たまねぎ, だいこん, しょうが, ミントマト, キヤベツ, かぶ, えのきたけ, 長ねぎ, かぶ(葉)	605 kcal 26.6 g
15水	ボーク カレーライス 1年生給食スタート	○	春キャベツサラダ さくらこなつ	米, 麦, ひまわり油, 小麦粉, じゃがいも, さとう	牛乳, 豚肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, キヤベツ, ほうれんそう, もやし, くだもの	675 kcal 20.3 g
16木	五目あんかけ 焼きそば	○	わかめサラダ 白玉フルーツポンチ	ひまわり油, 蒸し中華めん, でんぷん, ごま油, さとう, 白ごま, しらたま	牛乳, 豚肉, なたと(卵不使用), わかめ	にんにく, しょうが, きくらげ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, はくさい, もやし, チンゲンサイ, だいこん, こまつな, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶, りんご缶	613 kcal 20.8 g
17金	お赤飯 入学・進級祝い	シ ョ ア	さばの竜田揚げ 野菜のからしあえ そうめん入りすまし汁	もち米, 黒ごま, ひまわり油, でんぷん, そうめん	発酵乳, さば, 鶏肉	しょうが, にんじん, キヤベツ, もやし, えのきたけ, こまつな, 長ねぎ	673 kcal 24.3 g
20月	わかめごはん	○	新じゃがのそぼろ煮 じゃことひじきの和風サラダ	米, 麦, 白ごま, ひまわり油, こんにやく, じゃがいも, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, わかめ, 鶏ひき肉, 生揚げ, 芽ひじき, ちりめんじゃこ	しょうが, にんじん, たまねぎ, さやえんどう, もやし, キヤベツ, こまつな	652 kcal 25.0 g
21火	チキンライス	○	洋風たまご焼き マカロニ野菜スープ	米, 麦, ひまわり油, バター, じゃがいも, マヨネーズ, シェルマカロニ	牛乳, 鶏肉, ロースハム, 卵, 生クリーム, チーズ, ベーコン	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, かぼちゃ, さやいんげん, キヤベツ, かぶ, えのきたけ	684 kcal 25.3 g
22水	きなこ揚げパン	○	タイビーエン 大根サラダ なつみ	コッペパン, さとう, ひまわり油, はるさめ, ごま油	牛乳, きな粉, 豚肉, なたと(卵不使用), いわし, えび, わかめ, 鶏ささ身	にんじん, たまねぎ, たけのこ, はくさい, 干しいたけ, チンゲンサイ, 長ねぎ, だいこん, もやし, くだもの	600 kcal 24.8 g
23木	ごはん	○	むろあじのつくね焼き 春野菜のきんぴら のっぺい汁	米, 麦, ひまわり油, やまといも, でんぷん, パン粉, さとう, ごま油, じゃがいも, 白ごま, こんにやく	牛乳, むろあじ, 豆腐, みそ, 焼き竹輪, 豚肉, 油揚げ	しょうが, たまねぎ, にんじん, ごぼう, うど, 万能ねぎ, だいこん, こまつな, 長ねぎ	649 kcal 28.6 g
24金	シチュー スパゲッティ	○	レモンドレッシングサラダ グレーゼリー	スパゲッティ, ひまわり油, バター, 小麦粉, さとう	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム, 粉寒天	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, クリームコーン, ホールコーン, パセリ, きゅうり, グリーンアスパラガス, キヤベツ, もやし, レモン, ぶどうジュース	652 kcal 22.2 g
27月	マーボー豆腐丼	○	春雨サラダ みしょうかん	米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん, ごま油, はるさめ	牛乳, 豚ひき肉, みそ, 豆腐	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 長ねぎ, にら, だいこん, もやし, こまつな, くだもの	639 kcal 23.3 g
28火	マーガリンパン	○	ポテトコロッケ 野菜のカレーソテー 米粉マカロニスープ	マーガリン(パン), ひまわり油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 米粉マカロニ	牛乳, 豚ひき肉, 鶏肉	にんじん, たまねぎ, にんにく, 赤パプリカ, キャベツ, チンゲンサイ, もやし, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	632 kcal 21.7 g
30木	ソース焼きそば	○	ツナサラダ 中華風コーンスープ ミルクゼリー	蒸し中華めん, ひまわり油, ごま油, でんぷん, さとう	牛乳, 豚肉, あおのり, わかめ, ツナ, ベーコン, 卵, 豆腐, 粉寒天, 生クリーム	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, キヤベツ, もやし, だいこん, はくさい, えのきたけ, ホールコーン, クリームコーン, 万能ねぎ, みかん缶	601 kcal 23.8 g

◎ 学校行事等の都合により、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	636 kcal 24.0 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g

入学・進級おめでとう!

色とりどりの花が咲きほころぶ中、元気いっぱいの新入生を迎え、
新年度の学校生活がスタートしました! みなさん、期待に胸
をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの
季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。
睡眠をしっかりとり、朝食を食べて登校するようにしましょう。
今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同
で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

**今年度の給食は、
4月8日に始まります!!**

給食当番の約束



おいしい給食を作っているのは
栄養士
しながわ はるか
調理する人

フジ産業株式会社
社員3名
パート4名

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。●衛生的に安全な給食を提供します。
 - 週5回の給食のうち、ご飯が3回、パンが1回、めんが1回ずつとなるように献立を立てています。
 - 米には麦を入れて炊き、ビタミンB2や食物繊維が補えるようにしています。
 - 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。
- 手作りを基本としています。だしやスープ、カレーのルーなども手作りで。
 - 食器は高強度磁器を使っています。

