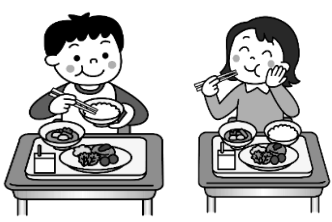


日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価	
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)
9	水	チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ 大豆	米 麦 油 バター	玉ねぎ トマトジュース コーン グリーンピース マッシュルーム きゅうり もやし セロリー にんじん	553	23.1
10	木	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ レンズ豆	米 麦 油 はるさめ	しょうが にんにく にんじん しいたけ(乾) たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり くだもの	593	26.3
11	金	麦ごはん のりのつくだ煮 車ふとやさいのうま煮 みそだしサラダ	○	牛乳 とり肉 のり	米 麦 油 車ふ じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん さやいんげん キャベツ こまつな	562	20.2
14	月	五目うどん 糸寒天のごま酢浸し あしたば蒸しパン【地産地消メニュー】	○	牛乳 ぶた肉 卵 かまぼこ 油揚げ	うどん(冷) バター すりごま 甘納豆	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ あしたば	650	25.9
15	火	麦ごはん 千草焼き やさいのおろし和え とん汁 くだもの	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 とうふ	米 麦 油 さといも こんにゃく	玉ねぎ にんじん しいたけ(乾) かんぴょう 絹さや こまつな もやし えのきたけ きゅうり ねぎ	590	26.5
16	水	カレーライス【1年生給食開始】 コーンサラダ りんごゼリー	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 麦 油 バター じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト セロリー こまつな もやし コーン	631	19.6
17	木	いちごジャムサンド 春キャベツのシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 生クリーム とり肉 レンズ豆 白いんげん豆(ペースト)	ミルクパン 油 バター じゃがいも	いちごジャム 玉ねぎ セロリー にんじん にんにく 春キャベツ パセリ もやし きゅうり こまつな	631	23.7
18	金	おせきはん【ご入学・ご進級お祝いメニュー】 メルルーサの香り揚げ やさいの赤しそ和え すまし汁	○	牛乳 メルルーサ ちらしかまぼこ とうふ 青のり	米 もち米 油 ごま	にんじん キャベツ だいこん ゆかり えのきたけ 玉ねぎ こまつな	571	27.4
21	月	スパゲッティミートソース やさいとじゃがいものイタリアンサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 油 バター	しょうが にんにく にんじん セロリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな コーン くだもの	623	24.0
22	火	たけのこごはん ししゃもの天ぷら 切り干しだいこん入りおひたし 春やさいのみそ汁	○	牛乳 ししゃも 油揚げ	米 麦 油	たけのこ にんじん さやいんげん もやし こまつな えのきたけ 玉ねぎ キャベツ アスパラガス	591	26.4
23	水	麦ごはん ひじきのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 やさいのからし和え	○	牛乳 ぶた肉 ひじき 大豆 粉かつお	米 麦 油 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ しいたけ(乾) にんじん 絹さや キャベツ もやし こまつな	581	22.8
24	木	中華丼 わかめサラダ フルーツ杏仁豆腐	○	牛乳 ぶた肉 いか えび わかめ	米 麦 油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ(乾) はくさい チンゲンサイ もやし	580	23.4
25	金	セルフコロッケバーガー ミネストローネ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵 大豆 レンズ豆	ミルクパン 油 じゃがいも パン粉	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく セロリー だいこん ホールトマト パセリ くだもの	619	23.3
28	月	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 オレンジゼリー	○	牛乳 とり肉 豆乳	米 麦 油 バター	にんじん 玉ねぎ えのきたけ しめじ にんにく パセリ パプリカ キャベツ きゅうり もやし トマト	626	20.7
30	水	麦ごはん さわらの西京みそ焼き 五目きんぴら 吉野汁	○	牛乳 とり肉 さわら さつま揚げ とうふ	米 麦 油 こんにゃく	しょうが ごぼう れんこん にんじん 絹さや こまつな ねぎ こまつな もやし	593	29.6
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。							月 一日当たりの平均	600 24.2

 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いたします。



学校給食の役割

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。



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。



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。



-  **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。
 - 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。区の花のつじの柄です。
 - 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。
- ←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」

