

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)	
8	金	麦ごはん とうふハンバーグ マッシュポテト コンソメスープ	○	牛乳 調理用牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵 とうふ レンズ豆	米 麦 油 生パン粉 バター ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ ピーマン コーン グリンピース にんにく きゃべつ セロリー	596	24.6	
11	月	麦ごはん 肉じゃが ビーンズサラダ	○	牛乳 ぶた肉 大豆	米 麦 油 ジャガイモ しらたき	にんじん 玉ねぎ 絹さや きゃべつ だいこん 枝豆	584	23.0	
12	火	あんかけ焼きそば やさいの中華味 米粉のさつまいもドーナッツ	○	牛乳 ぶた肉 うずら卵 いか 豆乳	蒸し中華麺 油 さつまいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ たけのこ しいたけ もやし はくさい	611	20.9	
13	水	ガーリックトースト 春キャベツのシチュー いちご	○	牛乳 とり肉 白いんげん豆 豆乳	ソフトフランスパン 油 バター ジャガイモ	にんにく パセリ 玉ねぎ セロリー きゃべつ いちご	584	21.6	
14	木	ごまわかめごはん さわらの西京みそ焼き きんぴら かきたま汁	○	牛乳 さわら 卵 とうふ	米 麦 油 ごま しらたき	しょうが ごぼう にんじん れんこん 絹さや しいたけ ほうれん草	568	28.4	
15	金	カレーライス 海草サラダ ピーチゼリー	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 海草サラダ	米 麦 油 ジャガイモ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ セロリー きゃべつ だいこん ホールトマト	640	18.7	
18	月	中華丼 はるさめスープ やさいチップス	○	牛乳 ぶた肉 うずら卵 えび とり肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 はるさめ ごま ジャガイモ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ はくさい しいたけ チンゲンサイ こまつな	576	22.3	
19	火	麦ごはん さけの塩焼き 煮びたし みそ汁	○	牛乳 さけ 油揚げ 生揚げ わかめ	米 麦	きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	553	29.9	
20	水	スパゲッティミートソース カラフルサラダ セミノール	○	牛乳 ぶた肉 ツナ 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 油 バター ジャガイモ	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー きゃべつ エリンギ レモン きゅうり セミノール	567	25.5	
21	木	麦ごはん 家常豆腐 だいこんじゃこサラダ	○	牛乳 生揚げ ちりめんじゃこ	米 麦 油	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ きゃべつ ねぎ だいこん きゅうり もやし	551	23.4	
22	金	黒砂糖パン ポテトグラタン ミネストローネ	○	牛乳 調理用牛乳 とり肉 生クリーム ピザチーズ	黒砂糖パン 油 ジャガイモ マカロニ	玉ねぎ エリンギ グリンピース コーン にんにく セロリー にんじん だいこん ホールトマト パセリ	611	22.4	
25	月	麦ごはん 卵焼き わかめサラダ みそ汁	○	牛乳 とり肉 卵 わかめ	米 麦 油	玉ねぎ にんじん しいたけ かんぴょう 絹さや もやし きゃべつ コーン だいこん	578	26.3	
26	火	シーチキンライス ジャガイモのハニーサラダ オニオンスープ	○	牛乳 ハム ベーコン ツナ	米 麦 油 ジャガイモ はちみつ	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース きゅうり	559	17.5	
27	水	麦ごはん さばのごまだれ焼き 五目豆 すまし汁	○	牛乳 さば ちくわ 大豆 とうふ わかめ	米 麦 ごま こんにゃく	ねぎ ごぼう にんじん しいたけ えのきたけ	591	31.2	
28	木	フレンチトースト トロピカルサラダ ビーンズトマトシチュー	○	牛乳 調理用牛乳 ぶた肉 卵 レンズ豆 いんげん豆	食パン 油 バター ジャガイモ	きゅうり にんじん だいこん コーン 玉ねぎ ホールトマト にんにく パセリ	627	25.4	
							月 一日当たりの平均	550	22.6

*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。

ご入学・ご進級おめでとうございます



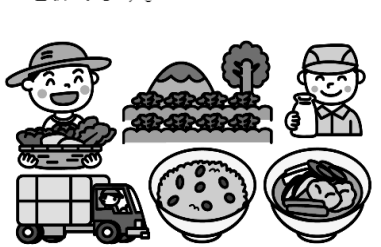
学校給食の役割

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいだと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

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や食物繊維が補え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。