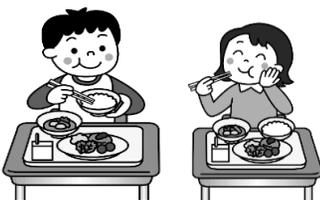


日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価		
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質	
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)	
10	水	小魚わかめごはん とり肉の照り焼き やさいのごま和え みそ汁	○	牛乳 とり肉 しらす 油揚げ わかめ	米 麦 油 すりごま	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ だいこん えのきたけ こまつな	569	26.8	
11	木	麦ごはん のりのつくだ煮 肉じゃが 切り干しだいこん入りおひたし	○	牛乳 ぶた肉 のり	米 麦 油 ジャガイモ しらたき	にんじん 玉ねぎ 絹さや キャベツ 切り干しだいこん こまつな	575	22.3	
12	金	麦ごはん 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 ほうれん草 しいたけ(乾)	564	26.9	
15	月	ピザトースト 海草サラダ コーンポタージュ	○	牛乳 ベーコン ピザチーズ 生クリーム レンズ豆	食パン 油 ごま バター	玉ねぎ ピーマン キャベツ マッシュルーム だいこん パセリ にんじん コーン にんにく	619	22.2	
16	火	麦ごはん マーボードウフ はるさめサラダ	○	牛乳 ぶた肉 ハム とうふ 大豆 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	619	28.3	
17	水	カレーライス フレンチサラダ オレンジ	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 麦 油 ジャガイモ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ だいこん きゅうり オレンジ	601	18.9	
18	木	麦ごはん さけの塩焼き ぶどう豆 とん汁	○	牛乳 ぶた肉 さけ とうふ 大豆	米 麦 油 こんにゃく さといも 水あめ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ(乾) しょうが ねぎ	618	32.2	
19	金	スパゲッティミートソース カラフルサラダ ピーチゼリー	○	牛乳 粉チーズ ぶた肉 ツナ 大豆 レンズ豆	スパゲッティ 油 バター ジャガイモ	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム レモン きゅうり キャベツ ピーチジュース	593	25.5	
22	月	麦ごはん とうふハンバーグ こふきいも みそ汁	○	牛乳 ぶた肉 卵 とうふ 油揚げ レンズ豆 ひじき	米 麦 油 ジャガイモ 生パン粉	にんじん 玉ねぎ コーン ピーマン えのきたけ だいこん	622	26.4	
23	火	あんかけ焼きそば だいこんじゃこサラダ さつまいもの包み揚げ	○	牛乳 生クリーム ぶた肉 いか レンズ豆 ちりめんじゃこ	蒸し中華麺 小麦粉 油 ぎょうざの皮 バター さつまいも	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にんじん キャベツ しいたけ(乾) たけのこ はくさい だいこん きゅうり	554	22.3	
24	水	チキンライス ジャガイモのハニーサラダ ひよこ豆とやさいのスープ おからケーキいちごソースがけ	○	牛乳 生クリーム とり肉 ハム 卵 おから ひよこ豆 大豆 豆乳	米 麦 油 バター ジャガイモ はちみつ 小麦粉	トマトジュース 玉ねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム きゅうり にんにく キャベツ かぶ	684	19.2	
25	木	麦ごはん さばのごまだれ焼き わかめサラダ みそ汁	○	牛乳 さば とうふ わかめ	米 麦 油 ごま	ねぎ にんじん キャベツ もやし コーン えのきたけ 玉ねぎ	573	26.1	
26	金	セルフコロッケバーガー ミネストローネ オレンジ	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵 大豆 レンズ豆	ミルクパン 油 ジャガイモ 小麦粉 パン粉 マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく セロリー パセリ ホールトマト だいこん オレンジ	626	23.5	
30	火	麦ごはん 千草焼き きゃべつともやしのごまだれ ご汁	○	牛乳 とり肉 卵 レンズ豆 大豆 油揚げ	米 麦 油 ごま すりごま こんにゃく さといも	玉ねぎ にんじん しいたけ(乾) かんぴょう 絹さや キャベツ もやし きゅうり だいこん ねぎ	598	26.3	
*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	601	24.8

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ひいたします。



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。
- 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。区の花のつつじの柄です。
- 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市産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」

