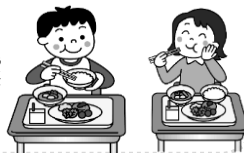


実施日	曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
9	水	チキンライス 牛乳 ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉	米 麦 バター 油 片栗粉 さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし きゅうり コーン セロリ キャベツ にんにく こまつな	エネルギー たんぱく質 606 kcal 24.9 g
10	木	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 寒天	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ にら キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース	652 kcal 25.2 g
11	金	ご飯 牛乳 のりとあさりの佃煮 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 のり あさり 鶏肉 みそ	米 さとう 油 こんにゃく ごま油 車ふ じゃがいも	ごぼう キャベツ にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな だいこん	590 kcal 21.6 g
14	月	五目うどん 牛乳【地産地消メニュー】 糸寒天のごま酢浸し 米粉黒糖レーズン蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 寒天	うどん 油 さとう 片栗粉 ごま 米粉 バター 黒糖	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 レーズン	620 kcal 22.6 g
15	火	ご飯 牛乳 ちくさ焼き 野菜のおろしあえ 豚汁 みしょうかん	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	たけのこ ほうれんそう にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ みしょうかん	626 kcal 27.0 g
16	水	カレーライス 牛乳【1年生給食開始】 コーンサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 寒天	米 麦 油 米粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし コーン りんご りんごジュース	673 kcal 21.9 g
17	木	いちごジャムサンド 牛乳 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 鶏肉 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	585 kcal 22.3 g
18	金	赤飯 牛乳【ご入学・ご進級お祝いメニュー】 魚の香り揚げ 野菜の赤しそあえ すまし汁	牛乳 ささげ メルルーサ あおのり 豆腐 かまぼこ	米 もち米 ごま 油 小麦粉 片栗粉	にんじん キャベツ だいこん ゆかり えのきたけ たまねぎ こまつな	569 kcal 26.2 g
21	月	スパゲッティミートソース 牛乳 野菜とじゃがいものイタリアンサラダ デコボン	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ こまつな コーン デコボン	635 kcal 27.9 g
22	火	たけのご飯 牛乳 いかの天ぷら コーンと野菜のお浸し 春野菜のみそ汁	牛乳 油揚げ いか みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 米粉 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん もやし こまつな コーン えのきたけ たまねぎ キャベツ アスパラガス	570 kcal 26.1 g
23	水	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉	米 さとう 油 じゃがいも 片栗粉	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ もやし こまつな	564 kcal 20.5 g
24	木	ショートニングパン 牛乳 ポテトコロッケ ボイル野菜 米粉マカロニスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	ショートニングパン 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 米粉マカロニ	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく セロリ にんじん コーン アスパラガス	647 kcal 22.6 g
25	金	中華丼 牛乳 わかめサラダ フルーツ杏仁豆腐	牛乳 豚肉 なた わかめ 寒天 豆乳	米 麦 油 片栗粉 ごま油 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 コーン きゅうり キャベツ みかん缶 黄桃缶 バイン缶	571 kcal 21.4 g
28	月	キャロットライス豆乳クリームソース 牛乳 トマトドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 豆乳	米 麦 バター 油 米粉 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく 赤パプリカ パセリ キャベツ きゅうり もやし トマト オレンジ	596 kcal 22.3 g
30	水	麦ご飯 牛乳 鰯の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 さわら 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 さやえんどう 長ねぎ こまつな	600 kcal 28.2 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。

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・体力の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、清潔な食環境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、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。区の花のつづじの柄です。
- 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」

