



[配布用献立表]



2021年 4月

新宿区立西早稲田中学校

実施日	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
8 木	○	ドライカレー 春のグリーンサラダ	鶏ひき肉、大豆	牛乳	精白米、米粒麦、でんぷん、さとう	油	にんじん、ピーマン、カットマト、グリーンアスパラガス たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリー、春キャベツ、ホールコーン <small>旬の食材</small>	800 kcal 27.8 g	
9 金	○	麦ごはん 家常豆腐 もやしと青菜のスープ	豚肉、生揚げ、鶏肉	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぷん	油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、にら にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ、長ねぎ、たまねぎ、もやし	772 kcal 30.4 g	
12 月	○	麦ごはん 鶏肉のヘルシーバーグ きのこ野菜のソテー ジュリアンスープ	鶏ひき肉、豆腐、凍り豆腐、ベーコン、豚肉、大豆	牛乳、干ひじき	精白米、米粒麦、でんぷん、じゃがいも	油	にんじん、こまつな、パセリ たまねぎ、しょうが、しめじ、キャベツ、にんにく	787 kcal 31.0 g	
お祝い献立 赤飯			あずき、ぶり、けずり節、油揚げ	牛乳	精白米、もち米、さとう、でんぷん	黒ごま、練りごま	にんじん、こまつな、かぶ(葉) <small>旬の食材</small>	しょうが、キャベツ、もやし、かぶ、しめじ	791 kcal 35.7 g
13 火	○	ぶりの照り焼き 野菜のごま和え かぶの味噌汁							
14 水	○	五目あんかけ丼 春雨スープ パインゼリー	豚肉、いか、なると、豆腐	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、でんぷん、春雨、さとう	油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、こまつな にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、もやし、たまねぎ、はくさい、キャベツ、きくらげ、ハイアツルージュ	772 kcal 26.8 g	
15 木	○	麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 三つ葉のすまし汁	大豆、鶏肉、生揚げ、けずり節	牛乳、出し昆布	精白米、米粒麦、三温糖、こんにやく、じゃがいも、さとう	油	にんじん、さやいんげん、みつば <small>旬の食材</small>	ごぼう、干しいたけ、たけのこ(水煮)、ふき、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ	814 kcal 31.1 g
16 金	○	ソース焼きそば わかめサラダ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳、あおのり、わかめ、プレーンヨーグルト	むし中華めん、さとう	ごま油、白ごま、油、練りごま	にんじん、ピーマン にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、パイン缶、みかん缶	781 kcal 28.0 g	
19 月	○	チャーハン 花しゅうまい もやしスープ	豚肉、卵、豚ひき肉、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぷん、しゅうまいの皮	油、ごま油	にんじん、ピーマン、こまつな しょうが、長ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、にんにく、もやし	825 kcal 33.4 g	
20 火	○	わかめ麦ごはん 魚のさざれ焼き 切干大根サラダ えのきのすまし汁	さわら、けずり節、豆腐 <small>旬の食材</small>	牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、生パン粉	白ごま、マヨネーズタイプ調味料、油	パセリ、にんじん、みずな、こまつな <small>旬の食材</small>	キャベツ、切干し大根、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ	801 kcal 33.3 g
21 水	○	揚げパン(ごま) 洋風煮込み マカロニのカレーソテー	豚肉、フランクフルト、大豆、ベーコン	牛乳	コッペパン、グラニュー糖、じゃがいも、マカロニ	黒すりごま、油	にんじん、パセリ にんにく、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム	878 kcal 31.2 g	
22 木	○	麦ごはん・大豆ふりかけ 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 根菜のみそ汁	大豆、粉かつお、ツナ、卵、けずり節、油揚げ	牛乳、ちりめんじゃこ、ひじき	精白米、米粒麦、さとう、新じゃがいも <small>旬の食材</small>	油、白ごま	にんじん、さやいんげん、こまつな <small>旬の食材</small>	たまねぎ、干しいたけ、ごぼう、だいこん、かぶ、長ねぎ <small>旬の食材</small>	840 kcal 33.2 g
23 金	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ベーコン、豚ひき肉、大豆	牛乳	スパゲッティ、米粉、さとう	油、オリーブ油	にんじん、トマト、ビュレ、パセリ、赤ピーマン にんにく、セロリー、たまねぎ、エリンギ、黄ピーマン、春キャベツ、きゅうり、ホールコーン <small>旬の食材</small>	774 kcal 30.5 g	
26 月	○	ホットドック 豆とあさりのチャウダー 糸寒天のサラダ	フランクフルト、ベーコン、大豆、あさり	牛乳、調理用牛乳、生クリーム、くきわかめ、糸寒天	コッペパン、さとう、じゃがいも、小麦粉	バター、油、ごま油	にんじん、パセリ キャベツ、たまねぎ、にんにく、もやし、きゅうり	819 kcal 31.6 g	
27 火	○	麦ごはん 鮭のピリ辛みそ焼き 高野豆腐と野菜のうま煮 かきたま汁	さけ、鶏肉、高野豆腐、けずり節、卵	牛乳、出し昆布	精白米、米粒麦、さとう、こんにやく、じゃがいも、でんぷん	白ごま、油	にんじん、さやいんげん、こまつな にんにく、長ねぎ、干しいたけ、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ	797 kcal 39.6 g	
28 水	○	きつねうどん ちくわの二色揚げ(清のり・にんじん) 和風ごまサラダ	けずり節、豚肉、油揚げ、竹輪	牛乳、あおのり	冷凍うどん、さとう、小麦粉	白ごま、油、ごま油	にんじん、こまつな 干しいたけ、たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん	801 kcal 36.9 g	
八十八夜献立 たけのご飯			油揚げ、けずり節	牛乳、ししゃも、粉寒天、調理用牛乳	精白米、さとう、小麦粉、黒砂糖	油、白ごま、黒ごま	さやえんどう、にんじん、こまつな 新たけのこ(水煮)、たまねぎ、春キャベツ <small>旬の食材</small>	781 kcal 31.1 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。

旬の食材：さわら、桜エビ、豆あじ、しらす、たけのこ、三つ葉、ふき、絹さや、ニラ、うど、新じゃが、春キャベツ、水菜、かぶなど

入学・進級おめでとう

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のことと思います。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を務めていきます。1年間よろしくお願致します。

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。

