



〔配布用献立表〕



2023年 4月

新宿区立西早稲田中学校

日	主 食	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	エネギー たんぱく質			
10	月	○	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、小麦粉、さとう	にんじん、トマト缶、ピーマン、アスパラガス 旬の食材	たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリ、キャベツ、コーン	785 kcal 28.0 g	
11	火	○	ハニートースト 青のりポテト 洋風煮込み	豚肉、フランクフルト、いんげんまめ、ひよこまめ	牛乳、あおのり	胚芽パン、はちみつ、でんぶん、じゃがいも	バター、油	にんじん	にんにく、たまねぎ、キャベツ	767 kcal 29.3 g
12	水	○	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、高野豆腐、みそ、ペーコン、レンズまめ	牛乳、ひじき	精白米、米粒麦、でんぶん、パン粉、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	731 kcal 30.5 g
13	木	○	タンめん ジャンボ'ぎょうざ' はっさく	豚肉、油揚げ、豚ひき肉	牛乳	冷凍チャンポンめん、でんぶん、ぎょうざの皮、小麦粉	油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、にら 旬の食材	しょうが、にんにく、長ねぎ、はくさい、もやし、きくらげ、コーン、キャベツ、はっさく 旬の食材	731 kcal 28.5 g
14	金	○	麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 ひつつみ汁(岩手県風すいとん)	大豆、みそ、鶏肉、生揚げ、けずり節、油揚げ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、こんにやく、じゃがいも、麩、小麦粉、白玉粉	油	にんじん、さいいんげん	ごぼう、干ししいたけ、たけのこ、ふき、生しいたけ、だいこん、長ねぎ 旬の食材	789 kcal 29.9 g
入学・進級献立			赤飯	あずき、ぶり、油揚げ、けずり節、豆腐、かまぼこ	牛乳、だし昆布、わかめ	精白米、もち米、さとう、麩	ごま、ごま油、ねりごま	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、だいこん	773 kcal 34.9 g
17	月	○	ぶりの香味焼き 野菜のごま和え 豆腐のすまし汁							
18	火	○	ホットドック マカロニのカレーソテー 豆とあさりのチャウダー	フランクフルト、ペーコン、大豆、あさり	牛乳、調理用牛乳、生クリーム	コッペパン、さとう、マカロニ、じゃがいも、小麦粉	バター、油	にんじん、ピーマン、パセリ	キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	790 kcal 33.6 g
19	水	○	五目あんかけ丼 うずら卵煮 ワナタンスープ ぶどうゼリー	豚肉、いか、なると、うずら卵、鶏肉	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、でんぶん、ワンタンの皮、さとう	油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、長ねぎ、干ししいたけ、たけのこ、たまねぎ、はくさい、もやし、しめじ、ぶどうジュース	762 kcal 28.0 g
20	木	○	刻みきつねうどん ちくわの二色揚げ(青のり・にんじん) ひじき入りサラダ	けずり節、豚肉、油揚げ、竹輪	牛乳、だし昆布、あおのり、ひじき	冷凍うどん、さとう、小麦粉	油、ごま油	にんじん、こまつな	干ししいたけ、たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	739 kcal 31.7 g
21	金	○	麦ごはん 小松菜とジャコふりかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	豚肉、みそ、生揚げ、鶏肉、卵	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、じゃがいも	ごま油、ごま、油	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ、長ねぎ、きくらげ、たまねぎ	783 kcal 34.7 g
24	月	○	えびチャーハン 花しゅうまい 春雨スープ 清見オレンジ	豚肉、えび、豚ひき肉、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、しゅうまいの皮、はるさめ	油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、長ねぎ、たまねぎ、干ししいたけ、キャベツ、きくらげ、きよみ 旬の食材	770 kcal 32.3 g
25	火	○	黒砂糖パン ツナのチーズローフ ポテトのカレーソテー 白いんげん豆とコーンのポタージュ	ツナ、卵、ペーコン、白いんげん、豆乳	牛乳、ピザ用チーズ、調理用牛乳	黒砂糖パン、パン粉、じゃがいも、食パン	油	にんじん、ピーマン	たまねぎ、セロリ、にんにく、クリームコーン、コーン	806 kcal 37.1 g
26	水	○	わかめご飯 魚の豆乳マヨのさざれ焼き 切干大根サラダ 具だくさんみそ汁	さわら、豆乳、けずり節、豆腐、油揚げ、みそ 旬の食材	牛乳、わかめ、刻み昆布、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、さとう、パン粉、じゃがいも	ごま油、ごま、油	パセリ、にんじん、こまつな	れんこん、キャベツ、切干し大根、ごぼう、だいこん	770 kcal 33.4 g
27	木	○	スパゲッティミートソース ｲｲﾘｱﾝｻﾀﾞ フルーツヨーグルト	ペーコン、豚ひき肉、鶏肝臓、レンズまめ	牛乳、ヨーグルト	スパゲッティ、小麦粉、さとう	油、オリーブ油	にんじん、トマト缶、パセリ、赤ピーマン	にんにく、セロリ、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、パイン缶、黄桃缶、みかん缶	748 kcal 29.9 g
28	金	○	たけのこご飯 ししゃものごま揚げ けんちん汁 りんごゼリー	鶏ひき肉、油揚げ、けずり節、豆腐	牛乳、だし昆布、ししゃも、粉寒天	精白米、さとう、小麦粉、こんにやく、じゃがいも	ごま、油	さいいんげん、にんじん	ゆでたけのこ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、りんごジュース 旬の食材	741 kcal 30.1 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、かぶなど新宿区の友好提携都市・伊那市よりしめじが納品されます。



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て、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。



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。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年間よろしくお願い致します。給食費については別紙でご案内いたします。★給食についての質問・疑問・レシピがほしい！などありましたら、遠慮なく栄養士までお声かけください。

