

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		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	
10 水	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 生クリー ム 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 さとう	たまねぎ しょうが にんにく セロリ にんじん ホールトマト ピーマン こまつな もやし コーン	882 kcal 29.5 g
11 木	麦ご飯 牛乳 鉄火みそ 春野菜の煮物 いわしのつみれ汁	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 生揚げ 豆腐 いわしすり身	米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも 麩 片栗粉	ごぼう 干ししいたけ にんじん ふき さやいんげん 長ねぎ しょうが だいこん こまつな	786 kcal 34.6 g
12 金	五目あんかけ丼 牛乳 ワンタンスープ チーズ蒸しパン	牛乳 豚肉 いか なると 鶏肉 チーズ	米 麦 油 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 さとう 小麦粉 バター	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 干ししいたけ にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ しめじ	849 kcal 31.2 g
15 月	かやくご飯 牛乳 さんが焼き 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ あじすりみ 豆腐 とり肉 みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも 片栗粉	干ししいたけ にんじん グリンピース たまねぎ さやいんげん キャベツ えのきたけ 長ねぎ こまつな しそ場	755 kcal 35.5 g
16 火	ハニートースト 牛乳 洋風煮込み マカロニのトマトソテー	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン フランクフルト	胚芽食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン エリンギ パセリ	743 kcal 29.9 g
17 水	赤飯 牛乳【入学・進級祝い給食】 プリの照り焼き 野菜のごま和え すまし汁	牛乳 ささげ ぶり 油揚げ かまぼこ わかめ 豆腐	米 もち米 ごま さとう 片栗粉 麩	しょうが にんじん キャベツ こまつな だいこん 長ねぎ	785 kcal 38.9 g
18 木	きざみきつねうどん 牛乳 竹輪の二色揚げ ひじき入りサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 あおのり ひじき	冷凍うどん さとう 小麦粉 油 ごま油	干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン	772 kcal 36.6 g
19 金	チャーハン 牛乳 花シュウマイ 春雨スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 はるさめ	しょうが にんじん 長ねぎ たまねぎ 干 ししいたけ キャベツ こまつな	778 kcal 31.4 g
22 月	麦ご飯 牛乳 小松菜とじゃこのふりかけ 家常豆腐 中華スープ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお 豚肉 みそ 生揚げ 鶏肉	米 麦 ごま油 ごま さとう 油 片栗粉 じゃがいも	こまつな にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 長ねぎ き くらげ たまねぎ チンゲンサイ	767 kcal 33.4 g
23 火	タンメン 牛乳 ジャンボ餃子 しらぬい	牛乳 豚肉 大豆	冷凍ラーメン 油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが にんじん にんにく 長ねぎ キャベツ もやし コーン チンゲンサイ なら しらぬい	731 kcal 32.3 g
24 水	わかめご飯 牛乳 魚のさざれ焼き 切干大根のお浸し 豚汁	牛乳 わかめ シルバー 豚 肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 ごま マヨネーズ(卵不使用) パン粉 油 こんにゃく	パセリ にんじん もやし こまつな 切干大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	755 kcal 33.9 g
25 木	ホットドッグ 牛乳 豆とあさりのチャウダー 春のグリーンサラダ	牛乳 フランクフルト ベー コン 大豆 あさり 生ク リーム	無塩パン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ アスパラガス キャベツ こまつな コーン	772 kcal 32.7 g
26 金	たけのご飯 牛乳 鶏の南部焼き けんちん汁 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 寒天	米 油 小麦粉 ごま こんにゃく さとう じゃがいも	たけのこ さやいんげん ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが りんごジュース	771 kcal 33.9 g
30 火	ご飯 牛乳 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	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ひじき 高野豆腐 豚肉 ベーコン レンズまめ	米 片栗粉 パン粉 油 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん しめじ キャベツ こまつな にんにく パセリ	769 kcal 31.9 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。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)



4月分 一日あたりの平均	780	33.3
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

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。給食室では、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ます。1年間よろしくお願ひいたします。

### 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。区の木製のけやきの柄です。
- 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市等の農産物を現物支給しています。

### 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。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」