



# 献立表



実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品 小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
8	木	ドライカレー 春のグリーンサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉 大豆	牛乳 寒天	にんじん ピーマン トマト缶 アスパラガス	たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ コーン缶 ぶどうジュース	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油	895 27.6	kcal g
9	金	麦ごはん 家常豆腐 鶏肉と青菜のスープ	○	豚肉 米みそ(赤) 生揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ はくさい	精白米 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	793 31.1	kcal g
12	月	わかめごはん 魚のさざれ焼き 切干大根サラダ 具だくさんみそ汁	○	シルバー 豆腐 油揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白)	牛乳 わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	パセリ にんじん	れんこん キャベツ 切干し大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 生パン粉 こんにやく じゃがいも	ごま油 油	814 32.8	kcal g
13	火	赤飯 とうふハンバーグ おかか和え すまし汁	○	あずき 豆腐 豚肉 米みそ(赤) かつおぶし 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん 長ねぎ	精白米 もち米 生パン粉 片栗粉 さとう 小町麩 花麩	油	783 31.3	kcal g
☆2年生の考えた給食☆ 新入生歓迎! 「入学祝いの紅白給食」											
14	水	ソース焼きそば じゃこと豆のサラダ 白玉フルーツポンチ	○	豚肉 ひよこめ	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ パイン缶 みかん缶	むし中華めん さとう 白玉粉	油 ごま油	835 28.7	kcal g
15	木	麦ごはん 鉄火みそ 春野菜の煮物 飛び魚のつみれ汁	○	大豆 米みそ(赤) 鶏肉 生揚げ とびうおミンチ 豆腐 米みそ(赤)	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 干しいたけ たまねぎ ふき スナックえんどう 長ねぎ しょうが だいこん	精白米 米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも 片栗粉	油	817 32.9	kcal g
16	金	きなこ揚げパン ポトフ マカロニのカレーソテー	○	きな粉 豚肉 フランクフルト 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	油	847 32.3	kcal g
19	月	手作り煮豚チャーハン 花しゅうまい 中華春雨スープ	○	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 冷凍グリーンピース たまねぎ 干しいたけ キャベツ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 しゅうまいの皮 はるさめ	油 ごま油	902 36.9	kcal g
20	火	麦ごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 車ふと野菜のうま煮 すまし汁	○	大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しょうが たまねぎ えのきたけ	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう じゃがいも 車ふ	油	742 28.3	kcal g
21	水	ホットドッグ 豆とあさりのチャウダー コーンとキャベツのサラダ	○	フランクフルト ベーコン 大豆 あさり水煮	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく コーン缶	コッペパン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	826 32.3	kcal g

22	木	豚肉ずし 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	○	豚肉 油揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白)	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう しょうが酢漬 キャベツ えのきたけ 長ねぎ	精白米 さとう 新じゃがいも	油	759 27.3	kcal g
23	金	スパゲティミートソース イタリアンサラダ セミノールオレンジ	○	ベーコン 豚肉 鶏肝臓 大豆	牛乳	にんじん トマト缶 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 キャベツ きゅうり コーン缶 河内晩柑	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 オリーブ油	783 30.9	kcal g
26	月	五目あんかけ丼 ワンタンスープ きゅうりのピリ辛あえ	○	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ はくさい しょうが ぶなしめじ きゅうり だいこん	精白米 米粒麦 でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油	775 27.7	kcal g
27	火	きつねうどん ちくわの二色揚げ 和風サラダ	○	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 あおのり	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 切干し大根	冷凍うどん さとう 小麦粉	油 ごま油	806 32.3	kcal g
28	水	キャロットライス チキンソテー 蒸しキャベツのサラダ さくらんぼゼリー	○	鶏肉 ツナ缶	牛乳 寒天	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ アセロラジュース さくらんぼ缶	精白米 小麦粉 さとう	ごま油 油	843 27.5	kcal g
☆2年生の考えた給食☆ 慣れない中学生活を送っている1年生へ「リラックス給食」											
30	金	牛乳 たけのこごはん ししゃもの若草揚げ けんちん汁 カラマンダリン	○	油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	さやいんげん パセリ にんじん	新たけのこ水 煮 ごぼう だいこん 長ねぎ 清見オレンジ	精白米 さとう 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	769 31.0	kcal g

エネルギー たんぱく質

4月分 1日あたりの平均	817	31.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

◎ 4月の献立は、新宿区立中学校共通の献立です

◎ 学校行事・感染症の流行等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。



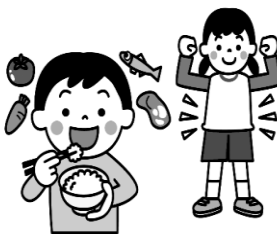
### 新宿区の学校給食の特徴



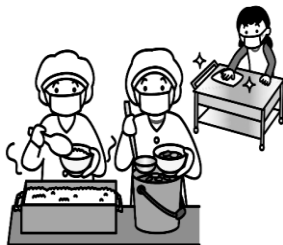
- 給食は、学校の給食室で作る自校方式です。
- 手作りを基本としています。だしやカレーのルー、コロッケなども手作りです。
- 衛生的に安全な給食を提供します。
- 週5回の給食のうち、ご飯を中心に、パンやめんを取り入れた献立を立てています。
- 野菜・くだもの・肉などは、原則として国産を使用し、季節の食材を積極的に取り入れています。また、できる限りバラエティ豊かな献立になるように工夫しています。
- 週の半分以上は、米には麦を入れて炊き、ビタミンB1や、食物繊維が補えるようにしています。
- 食器は高強度磁器を使っています。区の木のけやきの柄です。

## 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じ、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。

