



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	金	ドライカレー 春のグリーンサラダ 清見オレンジ	豚肉 鶏肝臓 大豆	牛乳	にんじん トマト缶 ピーマン アスパラガス	たまねぎ しょうが にんにく セロリ 春キャベツ きゅうり 清見オレンジ	精白米 麦 小麦粉 さとう	油	808 28.4	kcal g	
11	月	チャーハン 花しゅうまい 春雨のスープ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ	精白米 麦 さとう 片栗粉 しゅうまいの皮 はるさめ	油 ごま油	803 33.6	kcal g	
12	火	麦ごはん 鉄火みそ 春野菜の煮物 とびうおのつみれ汁	いり大豆 赤色辛みそ 鶏肉 生揚げ とびうお 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干しいたけ たまねぎ ぶき 長ねぎ しょうが だいこん	精白米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも 車ぶ 片栗粉	油	779 35.4	kcal g	
13	水	きつねうどん ちくわの二色揚げ ひじき入りサラダ	豚肉 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 あおのり 芽ひじき	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 ホールコーン	冷凍うどん さとう 小麦粉	油 ごま油	784 37.2	kcal g	
14	木	赤飯 鮭の塩焼き かぶの紅白サラダ すまし汁 いちごのミルクゼリー	ささげ 鮭 豆腐 かまぼこ	牛乳 生わかめ 寒天 生クリーム	かぶの葉 赤パプリカ	だいこん 長ねぎ キャベツ かぶ はつかだいこん いちご	精白米 もち米 小町麩 さとう	油	843 36.7	kcal g	
☆生徒の考えた給食☆ 祝入学! 「紅白給食」											
15	金	きなこ揚げパン 洋風煮こみ 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 エリンギ水煮	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ	油	31.5 28.2	kcal g	
18	月	鶏の照焼き丼 海藻じゃこサラダ 豚汁 レモンスカッシュゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ 生揚げ 赤色辛みそ	牛乳 海草ミックス ちりめんじゃこ 寒天	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 麦 さとう 片栗粉 こんにゃく	油	818 35.6	kcal g	
☆生徒の考えた給食☆ 「中学校楽しもう給食」											
19	火	麦ごはん ヘルシーハンバーグ ジュリアンスープ きのこ野菜のソテー	豚肉 豆腐 高野豆腐 赤色辛みそ ベーコン 豚肉 レンズまめ	牛乳 芽ひじき	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 レモン汁	精白米 麦 片栗粉 パン粉 じゃがいも	油	781 32.9	kcal g	
20	水	タンメン 揚げぎょうざ かぼちゃマフィン	豚肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン 干しいたけ	冷凍ラーメン 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	油 ごま油 バター	891 33.8	kcal g	
21	木	わかめごはん 魚のさざれ焼き 切干大根のあえもの 貝だくさんのみそ汁	あじ 豆腐 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳 生わかめ 刻み昆布 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 麦 パン粉 こんにゃく じゃがいも	ごま油 マヨネーズ(イッ グケア) 油	749 34.1	kcal g	

22	金	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 ひよこまめ 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 ホールコーン	コッペパン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	781 31.1	kcal g
25	月	麦ごはん 小松菜とじゃこのふりかけ 高野豆腐と野菜のうま煮 吉野汁		粉かつお 鶏肉 高野豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃ こ	こまつな にんじん さやいんげん	干しいたけ ごぼう たまねぎ だいにん 長ねぎ	精白米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも 片栗粉	ごま油 油	786 34.9	kcal g
26	火	いわしのかば焼き丼 野菜サラダ かきたま汁 ブルーベリーヨーグルト ☆生徒の考えた給食☆ 「中学校生活に慣れるリラックス給食」		いわし 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	こまつな 赤ピーマン	長ねぎ きゅうり 黄ピーマン キャベツ 冷凍ブルーベリー	精白米 麦 片栗粉 さとう	油	896 36.7	kcal g
27	水	ベーコンとコーンのパスタ 春キャベツのサラダ コンソメスープ ☆生徒の考えた給食☆ 「春のリラックスランチ」		ベーコン	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	パセリ にんじん 赤パプリカ	たまねぎ しめじ ホールコーン きゅうり キャベツ にんにく だいこん	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 バター	833 27.7	kcal g
28	木	たけのこごはん ししゃものごま揚げ けんちん汁 カラマンダリン 		鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	さやいんげん にんじん	ゆでたけのこ ごぼう だいこん 長ねぎ カラマンダリン	精白米 さとう 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	油 白ごま 黒ごま	748 32.8	kcal g

	エネルギー	たんぱく質
4月分 1日あたりの平均	805	33.5
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、新宿区の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。



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に努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

★生徒の考えた献立が登場します！★

2年生が、昨年度に家庭科の授業で立てた献立を給食に取り入れます。テーマは「新入生歓迎の給食」で、新1年生に新宿西戸山中での学校生活を楽しくしてもらうために考えました。それぞれコンセプトの違う楽しい給食がそろいました。4月～7月の給食に登場しますのでお楽しみに！



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。区の木製のけやきの柄です。