

# 令和6年3月 給食献立予定表

新宿区立新宿中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価	
		主食	牛乳	おかず デザート	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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	ひなまつり献立 うなぎ入り 五目ちらし	○	花麩のすまし汁 桃ゼリー 	卵 うなぎ 豆腐	牛乳 粉寒天	にんじん 菜の花 こまつな	かんひょう,たまねぎ 干しいたけ,長ねぎ ももジュース,黄桃缶	精白米 さとう 紅白梅花麩	油	751	29.2
4	月	麻婆丼	○	もやしと青菜のスープ いちご	豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐 鶏もも肉	牛乳	にら 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,もやし いちご	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	783	33.0
5	火	ごはん 	○	きんめだいの煮つけ わかめサラダ 大根と油揚げのみそ汁	きんめだい 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	しょうが,もやし キャベツ,きゅうり だいこん,たまねぎ	精白米 さとう でんぷん	油 ごま油	767	29.6
6	水	3Dリクエスト献立 タンメン	○	ジャンボ揚げ餃子 せとか 	豚かた肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが,にんにく 長ねぎ,キャベツ もやし,ホールコーン せとか	生中華めん でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	772	33.9
7	木	1Cリクエスト献立 ミルクパン	○	煮込みハンバーグ 野菜の付け合わせ ABCスープ	豚ひき肉 卵 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ,にんにく しょうが,キャベツ	ミルクパン 生パン粉 さとう,でんぷん じゃがいも ABCマカロニ	油	733	35.3
8	金	キムタクチャーハン	○	ハンサンスー わかめスープ	豚かた肉 卵 ロースハム 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	長ねぎ,白菜キムチ たくあん漬,もやし きゅうり,しょうが たまねぎ	精白米 米粒麦 はるさめ さとう	油 ごま油 白ごま	732	28.6
11	月	ごはん	○	のりとあさりの佃煮 ぶりの照り焼き 青菜のごま和え 豚汁	あさりむきみ ぶり 豚ばら肉 赤みそ 白みそ	牛乳 もみ海苔	にんじん こまつな	しょうが,だいこん もやし,ごぼう,長ねぎ	精白米 さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	白すりごま 油	839	37.1
12	火	世界の料理～ハンガリー編～ ハニートースト	○	グヤーシュ  ホースラディッシュサラダ	豚かた肉 レド ト ニー豆	牛乳 生クリーム	ホールトマト にんじん 赤パプリカ ブロッコリー こまつな	にんにく,しょうが たまねぎ,きゅうり キャベツ ホースラディッシュ	胚芽食パン グラニュー糖 はちみつ さとう じゃがいも	バター 油	735	28.7
13	水	日本の郷土料理～秋田県編～ 麦ごはん	○	いぶりがっこの炒り煮 はたはたのから揚げ きりたんぼ汁 	粉かつお 鶏もも肉	牛乳 はたはた	にんじん せり	だいこん,しょうが ごぼう,ぶなしめじ まいだけ,長ねぎ	精白米,米粒麦 でんぷん 小麦粉 しらたき きりたんぼ	油 ごま油	769	27.2
14	木	若草リクエスト献立 ジャージャー麺	○	青のりピーンズ 紅白ゼリー	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん	にんにく,しょうが たまねぎ,長ねぎ だけのご,もやし きゅうり クランベリージュース	むし中華めん さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	741	27.8
15	金	カレーライス 	○	ツナとブロッコリーのサラダ いちご	鶏もも肉 ツナ	牛乳	にんじん ホールトマト ブロッコリー	にんにく,しょうが セロリー,たまねぎ きゅうり,いちご	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	867	28.9
18	月	卒業おめでとう献立 お赤飯 	りんご ジュース	鶏肉のから揚げ ほうれん草のお浸し お祝い汁 カスタードプリン	ささげ 鶏もも肉 油揚げ 豆腐 なた,卵	調理用牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	りんごジュース,もやし にんにく,しょうが 長ねぎ	精白米 でんぷん こんにゃく さとう	黒ごま 油	859	29.3
21	木	お彼岸献立 けんちんうどん 	○	海藻サラダ お彼岸のぼたもち	鶏もも肉 油揚げ あずき	牛乳 海藻ミックス 糸寒天	にんじん こまつな	ごぼう,だいこん 長ねぎ,もやし きゅうり	冷凍細うどん こんにゃく さとう 精白米	油 ごま油	784	28.7
22	金	シーフードピラフ	○	ひじき入りサラダ スイートポテト	ベーコン いか あさりむきみ	牛乳 芽ひじき スキムミルク 生クリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ,キャベツ マッシュルーム きゅうり,ホールコーン	精白米 さとう さつまいも	バター 油 ごま油	788	27.5

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。

3月分 1日あたりの平均栄養摂取量	780	30.3
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

一年間、新宿中学校の給食にご理解いただきまして、ありがとうございました。来年度も、子供たちにとって給食が楽しみとなるよう、安心・安全でおいしい給食を目指してまいります。

