

4月の給食献立予定表

平成 27年

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名						栄 養 価	
		おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9 木	牛乳 桜菜飯 がめ煮 鮭のチャンチャン焼き	卵 鶏肉 さけ みそ	牛乳	米 こんにやく さといも	油 バター	だいこん葉 こまつな にんじん きやえんどう ほうれんそう	桜の塩漬け れんこん ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ	769	38.5
10 金	牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ アップルゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	米 小麦粉	バター 油	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ もやし りんごジュース	821	22.2
13 月	牛乳 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き にらともやし炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	米 じゃがいも	油	にら	もやし えのきたけ 長ねぎ	760	27.6
14 火	ジョアブレーン タンめん 春巻き オレンジゼリー	豚肉	発酵乳	中華めん はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	油 ラード	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし とうもろこし しいたけ たけのこ オレンジジュース	794	30.1
15 水	牛乳 ツナとチーズのホットサンド ポトフ ごまドレッシングサラダ	ツナ缶 ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ わかめ	丸パン じゃがいも	マヨネーズ 油 ごま	にんじん パセリ こまつな	とうもろこし たまねぎ にんにく セロリ キャベツ だいこん もやし	795	31.6
16 木	牛乳 昆布ごはん ちくわの二色揚げ 野菜の煮びたし 吉野汁	鶏肉 油揚げ ちくわ 豆腐	牛乳 昆布 あおのり	米 小麦粉 こんにやく	油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな 江戸菜	もやし しいたけ 長ねぎ	877	32.8
17 金	牛乳 カレーライス 福神漬け しょうゆドレッシングサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも はちみつ 小麦粉	油 バター	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご 福神漬 もやしキャベツ	856	24.1
20 月	牛乳 チャーハン ワンタンスープ 中華サラダ	豚肉 えび 卵	牛乳	米 ワンタンの皮	油 ごま	ピーマン にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ しいたけ もやし だいこん	816	32.0
21 火	牛乳 スパゲッティミートソース イタリアンサラダ ポテトクリームスープ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん トマト パセリ 赤ピーマン こまつな	にんにく セロリ たまねぎ 黄ピーマン レモン キャベツ もやし とうもろこし	880	32.0
22 水	牛乳 ごはん じゃこと大豆の甘辛揚げ いかのかりん揚げ 野菜のごまあえ たまねぎときのこのみそ汁	大豆 いか みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 小麦粉	油 ごま	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ しめじ なめこ ひらたけ	816	36.3
23 木	牛乳 青椒肉絲丼 もずくと卵のスープ 杏仁豆腐あんずソース	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 もずく 生クリーム	米	油	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ あんず オレンジジュース	869	29.3
24 金	牛乳 シュガートースト コーンシチュー サウザンドドレッシングサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉	油 バター マヨネーズ	にんじん パセリ こまつな	にんにく セロリ たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし レモン	852	28.2
27 月	牛乳 ごはん 焼きししやも 野菜のおかか炒め 豚汁	鮭 みそ 豚肉	牛乳	米 こんにやく さといも	油	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	775	28.8
28 火	牛乳 けんちんうどん 鶏の天ぷら 果物(りんご)	鶏肉 油揚げ	牛乳	うどん こんにやく 小麦粉	油	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん 長ねぎ りんご	757	29.5
30 木	牛乳 バターライスのクリームソースがけ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	米 小麦粉 じゃがいも	バター 油	にんじん パセリ ほうれんそう トマト	たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし セロリ	889	27.8
							4月分 一日あたりの平均	822	30.1
							生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	30.0

◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。

◎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。



ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理、お楽しみ献立など、バラエティーに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしててくださいね。

**心を込めておいしい給食作りに  
取り組んでいきます。  
1年間よろしくお祈りします！**



＊ ＊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。衛生的に安全な給食を提供します。
- ・週5回の給食のうち、ごはんが3回、パンが1回、めんが1回ずつとなるように献立をたてています。
- ・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ます。また、できるかぎりバラエティ豊かな献立になるように工夫しています。
- ・手作りを基本としています。だしやスープ、カレーのルーなども手作りで。
- ・食器は高強度磁器を使っています。区の木のかやきの柄です。

