



# 4月学校給食献立予定表



令和4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	
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 金	ポークカレーライス 牛乳 いかとツナのシーフードサラダ いちご	牛乳,豚肉,いか,ツナ缶	米,麦,油,じゃがいも,はちみつ,バター,小麦粉,さとう,油	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,ホー ルトマト,りんご,キャベツ,こまつな,きゅうり,いちご	806	28.4
11 月	あんかけチャーハン 牛乳 鶏だんごと野菜のスープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳,卵,豚肉,鶏肉	油,米,麦,さとう,でんぷん,パ ン粉	長ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),干しい たけ,にんにく,はくさい,こまつな,たまねぎ,キャベ ツ,オレンジジュース,みかん缶	766	30.5
12 火	赤飯 牛乳 鯖の香味焼き ジャが芋きんぴら すまし汁	牛乳,ささげ,さわら,豆腐,ち らしかまぼこ,わかめ	米,黒ごま,さとう,油,じゃがい も,こんにゃく,白ごま,小町麩	しょうが,長ねぎ,にんじん,さやいんげん,だいこん	742	32.4
13 水	きな粉揚げパン 牛乳 ワンタンスープ ジャこと青大豆のサラダ	牛乳,きな粉,豚肉,鶏肉,み そ,じゃこ,青だいず	油,コッペパン,さとう,ワンタ ンの皮,白ごま	干しいたけ,しょうが,にんにく,にんじん,もやし,長 ねぎ,ほうれんそう,こまつな,キャベツ	737	33.1
14 木	ご飯 鶏肉のヘルシーバーグ きのこ野菜のソテー スパイシー野菜スープ	牛乳,鶏肉,豆腐,芽ひじき, 高野豆腐,みそ,ベーコン,豚 肉,ひよこまめ	米,麦,でんぷん,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,セロリー	768	31.1
15 金	きつねうどん 牛乳 ちくわの二色揚げ ひじき入りサラダ	牛乳,豚肉,油揚げ,竹輪,あ おのり,芽ひじき	冷凍うどん,さとう,油,小麦粉	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな, キャベツ,きゅうり,ホールコーン	755	32.4
18 月	マーボー豆腐丼 牛乳 わかめサラダ 杏仁豆腐(ピーチソース)	牛乳,豚肉,大豆,みそ,八丁 みそ,豆腐,わかめ,生クリ ーム	米,油,さとう,でんぷん,白ご ま,コーンスターチ	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,にら,にんじん,も やし,キャベツ,黄桃缶,もも100%ジュース	786	30.1
19 火	ご飯 鉄火みそ 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	牛乳,みそ,鶏肉,豆腐,卵	米,麦,油,さとう,じゃがいも, でんぷん	ごぼう,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,えのきた け,ほうれんそう	797	29.8
20 水	ホットドッグ 牛乳 シーフードチャウダー 春のグリーンサラダ	牛乳,フランクフルト,豆乳, ベーコン,あさり,小柱,えび, いか,生クリーム	コッペパン,さとう,油,バター, 小麦粉,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,パセリ,グリーンアスパ ラガス,キャベツ,こまつな,もやし	764	35.3
21 木	わかめご飯 魚のさざれ焼き 切り干し大根のごま酢和え 豚汁	牛乳,炊き込みわかめ,シル バー,豚肉,みそ,豆腐	米,白ごま,マヨネーズ,パン 粉,油,三温糖,じゃがいも	パセリ,にんじん,きゅうり,切干し大根,もやし,えのき たけ,ごぼう,長ねぎ,こまつな	763	31.0
22 金	タンメン 牛乳 ジャンボぎょうざ オレンジ	牛乳,豚肉,えび,いか,あさり	冷凍ラーメン,油,でんぷん, 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, チンゲンサイ,ホールコーン,にら,オレンジ	751	33.2
25 月	ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 牛乳 千種焼き 野菜のごま和え 春キャベツのみそ汁	牛乳,じゃこ,粉かつお,鶏 肉,えび,卵,油揚げ,みそ,わ かめ	米,油,白ごま,さとう,油,すり ごま,じゃがいも	こまつな,にんじん,たけのこ(水煮),たまねぎ,干しし いたけ,キャベツ,もやし,えのきたけ,長ねぎ	742	33.4
26 火	スパゲッティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,ベーコン,豚肉,大豆, ヨーグルト	スパゲッティ,油,小麦粉,さ とう	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ホー ルトマト,パセリ,赤ピーマン,黄ピーマン,キャベツ, きゅうり,ホールコーン,パイン缶,黄桃缶,みかん缶, りんご(缶詰)	761	30.3
27 水	豚肉のしょうが焼き丼 のっぺい汁 ミルクココアゼリー	牛乳,豚肉,生揚げ,生クリ ーム	米,麦,油,でんぷん,こんにゃ くにゃく,さといも,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,干しいたけ,に んじん,だいこん,長ねぎ,ほうれんそう	762	30.0
28 木	たけのご飯 牛乳 ししゃものごま揚げ けんちん汁 りんご	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも, 豆腐	米,油,さとう,小麦粉,白ごま, 黒ごま,こんにゃく,じゃがい も	ゆでたけのこ,さやいんげん,ごぼう,にんじん,だい こん,長ねぎ,りんご	742	30.4

◎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。

◎日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

4月分 1日あたりの平均

763 31.4

1人1回当たりの学校給食摂取基準

830 33.0

## 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。



## 新宿区の学校給食の特徴

- 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。