



4月学校給食献立予定表



新宿区立牛込第一中学校

令和5年

実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜	牛乳		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)
10	月	○	ポークカレーライス 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	精白米 麦 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 さとう	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	823	29.6
11	火	○	麦ご飯 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 みそ 芽ひじき 高野豆腐 豚肉 ベーコン ひよこまめ	精白米 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	778	32.1
12	水	○	赤飯 鯖の香味焼き 入学進級 じゃが芋きんぴら お祝い献立 すまし汁	牛乳 大納言小豆 さわら 油揚げ 豆腐 かまぼこ 生わかめ	精白米 ごま さとう ごま油 じゃがいも こんにゃく 麩 油	しょうが 長ねぎ にんじん さやいんげん だいこん	750	33.2
13	木	○	きなこ揚げパン 洋風煮込み マカロニのカレーソテー	牛乳 きな粉 豚肉 フランクフルト 大豆 ベーコン	コッペンパン さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶 パセリ	745	29.5
14	金	○	きつねうどん 竹輪の二色揚げ ひじき入りサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり 芽ひじき	うどん さとう 油 小麦粉 ごま油	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	773	33.8
17	月	○	マーボー丼 わかめサラダ 杏仁豆腐(ピーチソース)	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ 生クリーム	精白米 油 さとう ごま でんぷん ごま油 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 ももジュース	803	30.9
18	火	○	麦ご飯 鉄火みそ じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	牛乳 みそ 鶏肉 豆腐 卵	精白米 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 えのきたけ さやいんげん ほうれん草	791	29.9
19	水	○	わかめご飯 魚のさざれ焼き 切干大根のごま酢和えサラダ 豚汁	牛乳 わかめ シルバー 豚肉 みそ 豆腐	精白米 パン粉 三温糖 マヨネーズ(エッグケア) 油 ごま油 じゃがいも ごま	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	760	31.3
20	木	○	ホットドッグ シーフードチャウダー 春のグリーンサラダ	牛乳 豆乳 貝殻 いか フランクフルト むきえび あさりむきみ 生クリーム ベーコン	コッペンパン 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 アスパラガス キャベツ こまつな もやし	754	35.3
21	金	○	タンメン ジャンボぎょうざ オレンジ	牛乳 豚肉 むきえび いか あさりむきみ	ラーメン 油 ごま油 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 にら ホールコーン オレンジ	741	33.4
24	月	○	五目あんかけ丼 ワンタンスープ パインゼリー	牛乳 豚肉 いか なるど うずら卵 鶏肉	精白米 麦 油 でんぷん ごま油 ワンタンの皮 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ もやし しめじ パインアップルジュース パイン缶	785	29.1
25	火	○	スパゲティミートソース 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	768	31.1
26	水	○	ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 千種焼き 野菜のごま和え 春キャベツのみそ汁	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ むきえび 粉かつお 卵 生わかめ ちりめんじゃこ	精白米 ごま油 さとう 油 ごま じゃがいも	こまつな にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし 長ねぎ えのきたけ	767	35.1
27	木	○	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 鶏肉 生揚げ 生クリーム	精白米 麦 油 でんぷん こんにゃく 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 ほうれん草	757	32.5
28	金	○	たけのご飯 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	精白米 さとう 油 小麦粉 ごま こんにゃく じゃがいも	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	755	32.5
4月分 一日あたりの平均							770	32.0
1人1回当たりの学校給食摂取基準							830	33.0

◎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。



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。

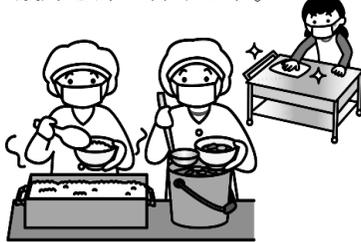
新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。給食室では、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めます。1年間よろしくお願いいたします。

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



- 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。
- 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市産等の農産物を現物支給しています。