4月学校給食献立予定表

令和7年4月　　新宿区牛込第二中学校

実施日 日	曜	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー たんぱく質
9	水	赤飯　ジョア【入学・進級お祝い給食】 ぶりの照り焼き　野菜のごま和え すまし汁	ジョア, ささげ(乾), ぶり, 鶏肉	精白米, もち米, 黒ごま, さとう, でんぷん, 白練りごま, 麩	しょうが, にんじん, こまつな, もやし, キャベツ, 干ししいたけ, だいこん, 長ねぎ	751 kcal 33.5 g
10	木	ドライカレー　コーンサラダ　柑橘　牛乳	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆	精白米, 米粒麦, 小麦粉, さとう, 油	たまねぎ, しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, ホールトマト, こまつな, もやし, とうもろこし, みかん	834 kcal 27.7 g
11	金	五目あんかけ丼　牛乳 ワンタンスープ　ぶどうゼリー	牛乳, 豚肉, あさり, うずら卵, 鶏肉	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぷん, ウェーブワンタン	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, たまねぎ, はくさい, こまつな, もやし, ぶどう	757 kcal 25.3 g
14	月	かやくご飯　牛乳 千種焼き　新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, ツナ, ひじき, 卵, みそ	精白米, 米粒麦, 油, こんにゃく, さとう, 油, じゃがいも	干ししいたけ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, さやいんげん, だいこん, キャベツ, こまつな	766 kcal 30.8 g
15	火	チャーハン　牛乳 花しゅうまい　春雨スープ　柑橘	牛乳, 豚肉, なると, えび, 卵, 鶏肉	油, 精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん, 花しゅうまいの皮, はるさめ	しょうが, にんじん, 長ねぎ, えだまめ, 干ししいたけ, たまねぎ, キャベツ, はくさい, もやし, きくらげ, こまつな, みかん	826 kcal 35.6 g
16	水	麦ご飯　牛乳 鉄火みそ　春野菜の煮物 いわしのつみれ汁	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 大豆, みそ, いわし, 豆腐	精白米, 米粒麦, 油, こんにゃく, じゃがいも, さとう, 麩, でんぷん	干ししいたけ, にんじん, たけのこ, ふき, ごぼう, 長ねぎ, しょうが, だいこん, こまつな	795 kcal 31.5 g
17	木	刻みきつねうどん　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, ちくわ, あおのり, ひじき	冷凍うどん, さとう, 小麦粉, 油	干ししいたけ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな, きゅうり, とうもろこし, キャベツ	754 kcal 32.2 g
18	金	レモンバタートースト　ポトフ ペンネのトマトソテー　牛乳	牛乳, ベーコン, 豚肉, フランクフルト	食パン, バター, さとう, 油, じゃがいも, ペンネ	レモン, にんじん, にんにく, セロリー, たまねぎ, キャベツ, ブロッコリー, パセリ, ピーマン, トマト	805 kcal 29.3 g
21	月	ご飯　牛乳 豆腐と鶏肉のヘルシーバーグ きのこと野菜のソテー　すまし汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, ひじき, 卵, みそ, ベーコン	精白米, 米粒麦, 油, パン粉, さとう, でんぷん	たまねぎ, にんじん, しょうが, しめじ, キャベツ, こまつな, だいこん, 長ねぎ	771 kcal 32.0 g
22	火	タンめん　牛乳 ジャンボぎょうざ　柑橘	牛乳, 豚肉	冷凍チャンポンめん, 油, ラード, でんぷん, ぎょうざの皮	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, 長ねぎ, とうもろこし, にら, みかん	754 kcal 29.9 g
23	水	ホットドック　牛乳 ホワイトチャウダー　4種のサラダ	牛乳, フランクフルト, ベーコン, 小柱, あさり, 生クリーム	コッペパン, マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ), 油, さとう, じゃがいも, バター, 小麦粉, マカロニ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, ぱせり マッシュルーム, にんにく, きゅうり, もやし, こまつな, とうもろこし	884 kcal 28.5 g
24	木	わかめごはん　魚のさざれ焼き 切干大根のお浸し　豚汁　牛乳	牛乳, わかめ, シルバー, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	精白米, 米粒麦, マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ) パン粉, 油, こんにゃく	パセリ, にんじん, こまつな, 切干大根, もやし, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	813 kcal 33.7 g
25	金	麦ごはん　家常豆腐　牛乳 小松菜とじゃこのふりかけ 卵と野菜の中華スープ	牛乳, 豚肉, みそ, 生揚げ, じゃこ, 粉かつお, 鶏肉, 卵	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぷん, 白ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, キャベツ, 長ねぎ, にら, こまつな, えのき, きくらげ, たまねぎ	780 kcal 34.9 g
30	水	たけのこご飯　牛乳 ししゃものごま揚げ　けんちん汁 伊那市のりんごゼリー	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐 ししゃも, 寒天	精白米, さとう, 小麦粉, 白ごま, 黒ごま, 油, こんにゃく	たけのこ, さやいんげん, ごぼう, 長ネギ だいこん, にんじん, こまつな, りんご	750 kcal 29.3 g

◎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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月分　一日あたりの平均	789	31.0
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

ご入学・ご進級おめでとうございます

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

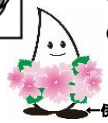
栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

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。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、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、地産地消として、東京都産を取り入れるようにしています。
- 週の半分以上は、米には麦を入れて炊き、ビタミンB1や食物繊維が摂れ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。
- 友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市等の農産物を給食に活用しています。



←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」