



# 4月学校給食献立予定表



新宿区立牛込第二中学校

令和5年

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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 月	赤飯 ブリの照り焼き 牛乳 野菜のごま辛子和え すまし汁	牛乳, ささげ, ぶり, 豆腐	精白米, もち米, 黒ごま, さとう, どんぶん, 白練りごま, 麩	しょうが, にんじん, きゅうり, もやし, だいこん, 長ねぎ, こまつな	827	38.2
11 火	二色揚げパン 太平燕 牛乳 マカロニのカレーソテー	牛乳, きな粉, 豚肉, えび, いか, あさり, なんと, うずら卵, ベーコン	油, コッペパン, 白すりごま, さとう, ラード, はるさめ, マカロニ	きくらげ, にんじん, はくさい, にんにく, しょうが, 長ねぎ, たまねぎ, マッシュルーム	750	29.2
12 水	きつねうどん 牛乳 ひじきと竹輪の和え物 大学芋	牛乳, 豚肉, 油揚げ, ひじき, 竹輪	うどん, さとう, 油, さつまいも, 水あめ, 黒ごま	にんじん, たまねぎ, しいたけ, 長ねぎ, こまつな, きゅうり, キャベツ	750	22.9
13 木	ドライカレー 海藻サラダ 牛乳 オレンジ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆, わかめ	精白米, 米粒麦, 油, 小麦粉, さとう, 白練りごま, 白ごま	たまねぎ, しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, トマト, ピーマン, きゅうり, もやし, キャベツ, オレンジ	812	28.7
14 金	麦ごはん 新じゃがと春野菜の煮物 鉄火みそ つみれ汁 牛乳	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 大豆, みそ, いわし, 卵, 豆腐	精白米, 米粒麦, 油, こんにやく, じゃがいも, さとう, ふ, どんぶん	にんじん, たけのこ, しいたけ, ふき, ごぼう, しょうが, だいこん, 長ねぎ, こまつな	786	31.7
17 月	ミートソーススパゲティ 牛乳 パプリカサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, 大豆, プレーンヨーグルト	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, トマト, きゅうり, 黄ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, パイン, 白桃, みかん	775	28.8
18 火	炒飯 花しゅうまい 牛乳 白菜の中華スープ オレンジ	牛乳, 豚肉, なんと, えび, 卵, 鶏肉	油, 精白米, 米粒麦, 油, さとう, どんぶん, しゅうまいの皮	しょうが, 長ねぎ, えだまめ, しいたけ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, はくさい, こまつな, オレンジ	812	33.4
19 水	わかめごはん 牛乳 魚のさざれ焼き 青菜の土佐和え 具だくさんみそ汁	牛乳, わかめ, シルバー, かつお, 豆腐, 油揚げ, みそ	精白米, 米粒麦, マヨネーズ (エッグケア), パン粉, 油, じゃがいも	パセリ, にんじん, こまつな, もやし, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	756	32.6
20 木	ホットドック 牛乳 マンハッタンチャウダー パンプキンハニーサラダ	牛乳, フランクフルト, ベーコン, いんげん豆, あさり	コッペパン, マヨネーズ (エッグケア), さとう, 油, じゃがいも, はちみつ	キャベツ, にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, トマト, きゅうり, かぼちゃ	752	28.0
21 金	五目旨煮丼 牛乳 ウェーブワンタンスープ パインゼリー	牛乳, 豚肉, あさり, うずら卵	精白米, 米粒麦, 油, さとう, どんぶん, ウェーブワンタン	にんにく, にんじん, たけのこ, きくらげ, しいたけ, たまねぎ, はくさい, しょうが, こまつな, もやし, 長ねぎ, パインジュース, パイン	751	27.3
24 月	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 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, どんぶん, ごま油, 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, なら, こまつな, えのきたけ, きくらげ, たまねぎ, チンゲンサイ	754	33.6
25 火	ごはん 鶏肉のヘルシーバーグ 牛乳 きのこ野菜のソテー ジュリアンスープ	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, どんぶん, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しょうが, しめじ, キャベツ, こまつな, セロリー	764	28.6
26 水	野菜たっぷり塩ラーメン 牛乳 ジャンボ餃子 はっさく	牛乳, 豚肉, なんと	チャンポンめん, 油, ラード, どんぶん, ぎょうざの皮, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, チンゲンサイ, 長ねぎ, とうもろこし, なら, はっさく	750	29.3
27 木	ガーリックフランス 牛乳 ボルシチ ツナとかぼちゃのサラダ	牛乳, ベーコン, 豚肉, いんげん豆, ツナ	バター, 油, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ, こまつな, とうもろこし	805	29.2
28 金	たけのこご飯 牛乳 ししゃものごま揚げ 野菜ののり和え けんちん汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, のり, 糸削り, 豆腐	精白米, さとう, 油, 小麦粉, 白ごま, 黒ごま, こんにやく, じゃがいも	たけのこ, さやいんげん, こまつな, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	750	31.7

◎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。

4月分 一日あたりの平均

1人1回当たりの学校給食摂取基準



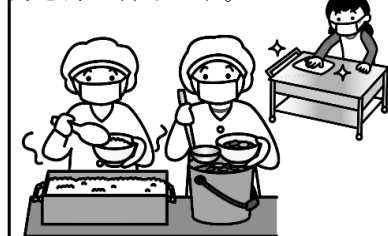
春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。給食室では、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めます。1年間よろしくお願ひいたします。

## 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。
- 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。区の木の子の柄です。
- 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。