

実施日	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	
10 水	赤飯 牛乳【入学・進級祝い給食】 ブリの照り焼き 野菜の辛子醤油 すまし汁	牛乳 ささげ ぶり 豆腐	米 もち米 ごま さとう でんぶん 麩	しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, だいこん, 長ねぎ, こまつな	エネルギー たんぱく質 795 kcal 36.7 g
11 木	五目あんかけ丼 牛乳 ワタンスープ グレープゼリー	牛乳 豚肉 あさり うずら卵 鶏肉	米 麦 油 片栗粉 ごま油 ワタンの皮 さとう	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, たまねぎ, はくさい, もやし, キャベツ, きくらげ, ぶどう	779 kcal 27.0 g
12 金	二色揚げパン 牛乳 太平燕 にんじんのラペ	牛乳 きなこ 豚肉 イカ あさり ナルト ツナ	油 コッペパン ごま さとう ラード はるさめ	きくらげ, にんじん, はくさい, にんにく, しょうが, 長ねぎ, こまつな, きゅうり, レモン, らっきょう	751 kcal 28.4 g
15 月	ドライカレー 牛乳 パブリカサラダ 柑橘	牛乳 鶏肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 さとう	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, きゅうり, 黄パブリカ, 赤パブリカ, キャベツ, みかん	827 kcal 28.5 g
16 火	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 大豆 みそ 鶏肉 生揚げ 豆腐 いわしすり身	米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも 麩 片栗粉	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	787 kcal 31.7 g
17 水	きざみきつねうどん 牛乳 竹輪の二色揚げ ひじき入りサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 あおのり ひじき	冷凍うどん さとう 小麦粉 油 ごま油	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	748 kcal 32.5 g
18 木	チャーハン 牛乳 花シュウマイ 春雨スープ	牛乳 豚肉 ナルト エビ 卵 鶏肉	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 はるさめ	しょうが, 長ねぎ, えだまめ, しいたけ, たまねぎ, キャベツ, はくさい, にんじん, もやし, きくらげ	780 kcal 34.6 g
19 金	ハニーレモントースト 牛乳 野菜の洋風煮込み パンネのトマトソース	牛乳 ベーコン 豚肉 フランクフルト 白インゲン豆	胚芽パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも パンネ	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ccoli, ピーマン, パセリ, トマトピューレ, マッシュルーム	806 kcal 31.9 g
22 月	かやくご飯 牛乳 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 キャベツの味噌汁	牛乳 豚肉 油あげ ツナ ひじき 卵	米 麦 ごま油 ごま さとう 油 片栗粉 じゃがいも	しいたけ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, しいたけ, いんげん, だいこん, キャベツ, えのき, こまつな	765 kcal 30.4 g
23 火	タンメン 牛乳 ジャンボ餃子 はっさく	牛乳 豚肉 大豆	冷凍チャンポン 油 ごま油 片栗粉 ラード 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, にら, はっさく	753 kcal 30.0 g
24 水	わかめご飯 牛乳 魚のさざれ焼き 切干大根のお浸し 豚汁	牛乳 わかめ シルバー 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 ごま マヨネーズ(卵不使用) 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	783 kcal 32.6 g
25 木	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	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 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, チンゲンサイ	773 kcal 34.5 g
26 金	ホットドッグ 牛乳 ホワイトチャウダー 春のグリーンサラダ	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 油 さとう マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも バター マカロニ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく, パセリ, アスパラガス, こまつな, マッシュルーム, とうもろこし	798 kcal 28.3 g
30 火	たけのこご飯 牛乳 ししゃものごま揚げ けんちん汁 伊那市のりんごジュースで作ったゼリー	牛乳 昆布 鶏ひき肉 油揚げ ししゃも 鶏肉 豆腐 粉寒天	米 油 さとう 小麦粉 ごま こんにゃく	たけのこ, いんげん, ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな, りんご	751 kcal 29.9 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立を変更する場合があります。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)

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年間よろしくお願ひいたします。

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。
- 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。区の木製のけやきの柄です。
- 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市等の農産物を現物支給しています。

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。



伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」