

## 4月の給食献立予定表

新宿区立四谷中学校

実施日	献立名	牛乳	食品名(特折使用するアレルギーの強い食品にはアンダーラインをつけました。ご確認ください。)			今週の一口メモ	栄養価	
			おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
8 木	カレーライス 鉄骨サラダ みかんヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ひじき プレーンヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん トマト りんご 赤ピーマン こまつな キャベツ もやし みかん缶	ご入学、ご進級おめでとうござ います。	844	26.0
9 金	揚げパン 豆乳スープ 寒天サラダ	○	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 豆乳 生クリーム 白いんげん わかめ	油 コッペパン 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん はくさい にんにく しょうが キャベツ こまつな	* 美味しく喜ばれる給食 * 安心・安全な給食	790	28.0
12 月	麦ごはん ハンバーグ 野菜のおかかあえ あおさ汁	○	牛乳 豚肉 大豆 煮干し 豆腐 味噌 あおさ 鰹節	米 麦 油 パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな 長ねぎ	を提供出来るように、給食調理 スタッフ(協立給食)と共に努め てまいります。	821	35.2
13 火	筍ごはん ぶり幽霊焼き 筑前煮 むらくも汁	○	牛乳 昆布 油揚げ 魚 鶏肉 高野豆腐 わかめ	米 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	新たけのこ ゆず 干し椎茸 ごぼう にんじん こまつな さやいんげん 長ねぎ	一年間、よろしくお願い致します	863	39.0
14 水	五目あんかけそば 青菜と木耳のスープ 大学芋	○	牛乳 豚肉 むきえび いか 豆腐	中華麺 油 砂糖 でんぷん さつまいも 水あめ ごま	キャベツ しょうが 筍 干し椎茸 にんじん たまねぎ にんにく 長ねぎ もやし きくらげ こまつな	8日「新宿野菜の日」	830	29.6
15 木	チキンライス 野菜スープ ジャーマンポテト	○	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご ウィンナー 生クリーム	米 麦 油 バター じゃがいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン グリンピース	1日に必要な野菜の摂取量は、 中学生では、手のひらサイズの 野菜類を1日5皿以上食べる事 が大切とされています。 給食では、食べられるように配 慮した献立を提供すると共に、 生徒達には「残さず食べて欲 しい」と伝えていきます。 区では、「野菜は、毎食ごとに 摂取することが望ましい。習慣 化させたい」との思いを込めて、 「8日は新宿野菜の日」と定め ています。	825	29.2
16 金	ごはん 魚フライ キャベツ昆布 道産子汁	○	牛乳 魚 塩昆布 煮干し 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり しょうが だいこん 長ねぎ こまつな		808	33.5
19 月	ジャンバラヤ ポテトのチーズ焼き キャベツスープ	○	牛乳 豚肉 ウィンナー チーズ ベーコン	米 麦 油 バター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン ピーマン セロリー キャベツ こまつな		834	26.3
20 火	麻婆豆腐丼 わかめスープ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ 生クリーム	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま さつまいも バター	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ 干し椎茸 いら えのきたけ こまつな	<b>19日「食育の日」</b>	877	36.7
21 水	ごはん かに玉 野菜炒め ワンタンスープ	○	牛乳 鶏肉 かにかま 豚肉 たまご	米 麦 油 じゃがいも でんぷん 砂糖 ワンタンの皮	干し椎茸 たまねぎ 筍 にんじん 長ねぎ にんにく しょうが ピーマン キャベツ もやし しめじ こまつな	平成18年の食育推進会議で作 成された「食育基本計画」で制 定された記念日です。	815	30.8
22 木	けんちんうどん 小魚のマリネ くだもの	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 小魚	うどん 油 こんにやく 砂糖 でんぷん 小麦粉	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり くだもの	毎月19日の食育の日は、食育 の「育(いく)」が「19」を連想さ せることに由来します。	799	29.4
23 金	カスタードパン チリコンカン くだもの	○	牛乳 生クリーム たまご ベーコン 豚肉 大豆	パン 砂糖 油 コーンスターチ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが えだまめ くだもの	食育とは？ 食育は、生きる上での基本で あって、知育・徳育・体育の基礎 となるものであり、様々な経験 を通じて「食」に関する知識と 「食」を選択する力を習得し、健 全な食生活を実現することがで きる人間を育てることです。 食生活の乱れは、生活習慣病 の原因といわれています。 食育を取り入れることで健康意 識を高めて欲しいと願っていま す。	861	33.7
26 月	麦ごはん 魚の香味焼 春雨の炒め物 呉汁	○	牛乳 魚 豚肉 煮干し わかめ 大豆 みそ 油揚げ	米 麦 砂糖 じゃがいも 春雨 油	しょうが 長ねぎ たけのこ にんじん きくらげ キャベツ ピーマン こまつな だいこん		832	36.6
27 火	スパゲッティナポリタン イタリانسープ 牛乳寒天ポンチ	○	牛乳 粉チーズ ゼラチン 鶏肉 ベーコン ハム 白いんげん たまご 寒天 豚肉	スパゲッティ 油 砂糖 バター じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン キャベツ パセリ		831	34.0
28 木	豚肉と牛蒡の混ぜご飯 ぎせい豆腐 ごま和え けんちん汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 ひじき 豆腐 豆腐 たまご 鰹節 生揚げ はんぺん	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにやく	ごぼう にんじん 干し椎茸 えだまめ こまつな キャベツ だいこん 長ねぎ	例)日本の気候風土に適した米 (ごはん)を中心に、魚や肉、野 菜、豆類などのおかずを組み合 わせて食べる日本型食生活を 取り入れることも食育のひとつ です。	833	37.8
30 金	魚のかばやき丼 ひじきとツナの和え物 キャベツのみそ汁	○	牛乳 魚 ひじき ツナ 煮干し 生揚げ わかめ みそ	米 麦 油 ごま でんぷん 砂糖 じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん だいこん こまつな たまねぎ キャベツ 長ねぎ		811	34.7