

3月学校給食献立予定表

新宿区立愛日小学校

令和6年

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	牛乳 チキンライス ジャーマンポテト 大麦のスープ くだもの(清見オレンジ)	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 押麦 シェルマカロニ 油	にんじん パセリ こまつな マッシュルーム グリーンピース たまねぎ セロリ 清見オレンジ	639	24.3
4 月	【ひなまつりメニュー】牛乳 菜の花ずし 野菜しょうがじょうゆ しんじょのすまし汁 桃ゼリー	鶏肉 卵 たら かまぼこ 豆腐 粉寒天 牛乳	米 三温糖 でんぷん 油	菜の花 にんじん こまつな 干し椎茸 しょうが キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ みつば 黄桃缶 桃ジュース	592	24.7
5 火	牛乳 きなこ揚げパン わんたんスープ フライドポテトビーンズサラダ	豚肉 鶏肉 みそ ひよこ豆 きな粉 牛乳	ミルクパン 三温糖 春雨 わんたんの皮 でんぷん じゃがいも 油 ごま油	にんじん ほうれんそう こまつな 干し椎茸 もやし はくさい 長ねぎ しょうが キャベツ	681	24.4
6 水	牛乳 ジャーチャーめん カラフルサラダ 白玉フルーツポンチ	豚肉 みそ 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぷん 白玉粉 上白糖 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ だいこん きゅうり ホールコーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	621	21.8
7 木	牛乳 わかめごはん ぎせい豆腐 野菜おひたし じゃがいものみそ汁	鶏肉 豆腐 卵 みそ わかめ ひじき 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな ほうれんそう もやし 干し椎茸 キャベツ たまねぎ	600	26.7
8 金	【しんじゅく野菜の日】牛乳 ジャンバラヤ 野菜チップス たっぷりキャベツとコーンのスープ	鶏肉 ベーコン ウィナー 牛乳	米 麦 じゃがいも さつまいも 油	にんじん ホールトマト缶 トマトジュース ほうれんそう かぼちゃ にんにく セロリ たまねぎ グリンピース ホールコーン キャベツ	668	20.9
11 月	牛乳 梅ちりごはん 魚の幽庵焼き じゃがいも炒め さつま汁	ぼら 油揚げ みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 三温糖 こんにやく さつまいも 油 白ごま	にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ ごぼん ゆず 梅干し	631	27.6
12 火	【本から飛び出したメニュー⑱】 ジョア 鶏とごぼうのピラフ ミネストローネ オレンジチーズケーキ (3じのおちゅにきてください)	鶏肉 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 卵 生クリーム カテージチーズ 粉チーズ 牛乳	米 麦 じゃがいも パン粉 三温糖 油	にんじん パセリ しょうが ごぼう たまねぎ グリーンピース キャベツ みかん缶	634	22.5
13 水	牛乳 こぎつねごはん 肉じゃが 鉄骨サラダ	鶏肉 油揚げ 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 じゃがいも 白ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 グリンピース たまねぎ もやし キャベツ	611	23.2
14 木	牛乳 さつまいも蒸しパン ポークシチュー ツナサラダ	豚肉 豆乳 豆乳クリーム ツナ 牛乳	小麦粉 さつまいも 三温糖 じゃがいも 米粉 豆乳バター 油 オリーブオイル	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ にんにく しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ もやし ホールコーン きゅうり	602	20.9
15 金	牛乳 豆乳ラーメン 肉まん くだもの(はるか)	豚肉 みそ 豆乳 牛乳	ラーメン でんぷん 小麦粉 三温糖 油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ はるか	646	21.5
18 月	【本から飛び出したメニュー⑳】 牛乳 きざみきつねうどん 和風サラダ ぼたもち (たなからぼたもち)	鶏肉 油揚げ かまぼこ 小豆 わかめ 牛乳	うどん 三温糖 米 もち米 油	にんじん こまつな ほうれんそう たけのこ 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	601	25.3
19 火	牛乳 チキンカレーライス 春キャベツのサラダ くだもの(でこぼん)	鶏肉 牛乳	米 麦 米粉 はちみつ じゃがいも 三温糖 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ もやし でこぼん	637	20.9
21 木	【卒業・進級お祝いメニュー】 牛乳 お赤飯 ぶりの照り焼き 甘みそドレッシングサラダ 春のすまし汁 サンちゃんゼリー	ぶり 西京みそ あられはんぺん かまぼこ 小豆 粉寒天 牛乳	米 もち米 三温糖 でんぷん 油 黒ごま	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが キャベツ だいこん たけのこ えのきたけ オレンジジュース いちご	613	28.1

◎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)
3月分 一日あたりの平均	627	23.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

給食から、どんなことを学びましたか？

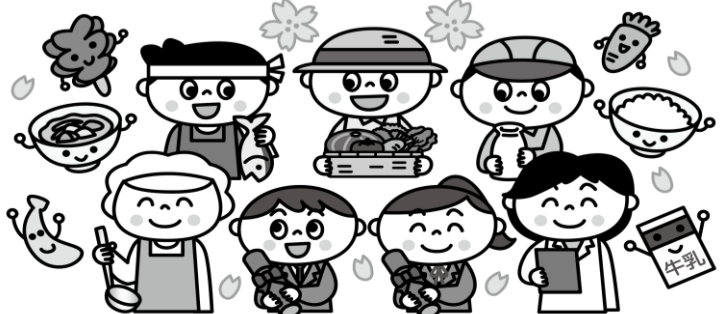
給食室では、みなさんのことを考えながら、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて給食を作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか。

3月は1年間のまとめの月です。ぜひ、1年間の給食を振り返って考えてみてください。

今の学年で食べる給食もあと少しで終わります。しっかりと食べて、元気に新しい学年を迎えましょう！



ご卒業おめでとうございます



これから成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていくかと思えます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくれます。

今まで小学校で学んだことや給食を参考に、これからも食べることを大切にしてほしいと願っています。