



3月学校給食献立予定表



平成30年 新宿区立西新宿小学校

給食目標：「1年間の食生活を振り返ろう」

実施日		献立名	牛乳	材 料		名	栄 養 価	
日	曜			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)
1	木	【たてわり班・交流給食】 チキンストロガノフ ひよこ豆のサラダ お祝いゼリー	発酵乳	発酵乳 鶏肉 レンズまめ 牛乳 生クリーム ひよこめ 寒天	米 麦 パター さとう 油 小麦粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな キャベツ オレンジジュース クランベリージュース	678	20.6
2	金	ひなちらし寿司 【ひな祭り】 松風焼き ゆばのすまし汁 いちご	○	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 豚肉 みそ 湯葉 わかめ	米 さとう 油 生パン粉 こま	干しいたけ にんじん れんこん 長ねぎ しょうが 菜の花 いちご	679	30.0
5	月	【東京都産の献立】 明日葉入りそぼろごはん めだいのフルーツレモンソースがけ 糸寒天のサラダ 小松菜のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 めだい 糸寒天 みそ	米 麦 油 さとう こま 米粉 パター じゃがいも	たまねぎ にんじん 干し椎茸 あしたば にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン レモン もやし こまつな えのきたけ だいこん	680	27.0
6	火	麦入りごはん 西新宿小コック長自慢の焼チーズカレー ガーリックサラダ みかん	○	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな みかん	688	21.2
7	水	【オリンピック・パラリンピック応援】 ～ドイツの料理～ コッペパン 手作りフランクフルト ジャーマンポテト キャベツスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ベーコン 大豆	コッペパン 油 パン粉 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ パセリ セロリー にんじん キャベツ	614	29.8
8	木	きしめん ひじきのサラダ 白玉フルーツポンチ	○	牛乳 昆布 豚肉 油揚げ かまぼこ かつおぶし ちりめんじゃこ ひじき	きしめん さとう でんぶん 油 ごま油 しらたま	干しいたけ にんじん 長ねぎ こまつな きゅうり もやし 黄桃 みかん いちご	601	19.8
9	金	【平昌パラリンピック応援】 ～韓国の料理～ キムチチャーハン 焼肉サラダ わかめスープ	○	牛乳 豚肉 卵 わかめ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ 白菜キムチ 万能ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	651	28.7
12	月	【6年生の考えた献立】 麦入りごはん 鶏肉のからあげ しらす・わかめ入り春キャベツのサラダ 白菜のみそ汁 デコボン	○	牛乳 鶏肉 わかめ しらす 油揚げ みそ	米 麦 油 でんぶん こま さとう ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん こまつな キャベツ はくさい 長ねぎ デコボン	675	26.0
13	火	【6年生の考えた献立】 カルビクッパ チヂミ ナムル	○	牛乳 牛肉 卵 いか たこ	米 麦 油 ごま油 さとう こま 小麦粉 でんぶん	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし 長ねぎ ほうれんそう にら たまねぎ はくさい こまつな	675	23.9
14	水	ミルメーク フィッシュバーガー 青菜とコーンのソテー 豆と野菜のスープ オレンジ	○	牛乳 ホキ ベーコン 鶏肉 大豆	パン 小麦粉 パン粉 油 パター	チンゲンサイ しめじ ほうれんそう ホールコーン にんじん たまねぎ にんにく キャベツ オレンジ	630	23.6
15	木	【6年生の考えた献立】 麦入りごはん 豚肉と大根の煮物 キムチスープ いちごスカッシュゼリー	○	牛乳 豚肉 うすら卵 鶏肉 豆腐 寒天	米 麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも こま ごま油	長ねぎ しょうが にんじん だいこん さやいんげん キャベツ えのきたけ 白菜キムチ こまつな いちご	674	24.7
16	金	マーボー豆腐丼 バリバリサラダ 中華スープ【6年生はバイキング給食】	発酵乳	発酵乳 豚肉 鶏肉 レンズまめ みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 ワンタンの皮 はるさめ	にんにく しょうが だけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな	601	21.9
19	月	海鮮あんかけ焼きそば 長谷川さん家のジャンボ餃子 青菜のスープ	○	牛乳 かまぼこ いか えび 貝柱 豚肉 鶏肉 豆腐	油 中華めん さとう でんぶん ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉	干しいたけ にんじん もやし キャベツ にら はくさい 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ	684	28.0
20	火	赤飯 【卒業・進級祝い】 鰯の西京焼き おかか和え 紅白すまし汁 ミルクゼリー	○	牛乳 ささげ さわら みそ かつおぶし あらははんぺん 寒天 生クリーム	米 もち米 ごま さとう	にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ いちご	623	26.9
◎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。						3月分 一日あたりの平均	654	25.2
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。



卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。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きますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしたいと思っています。

6年生の考えた献立

12(月)、13(火)、15(木)の3日間は6年生が考えた献立が出ます。家庭科の授業で栄養バランスや旬、値段、彩などいろいろな事を考えて給食の献立を立てました。その中から3食を紹介しします。



3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いの日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。

