



3月学校給食献立予定表



平成28年新宿区立西新宿小学校

3月の給食目標「1年間の食生活を反省しよう」

実施日 日 曜	献立名	牛乳	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 火	カレーライス ポイル野菜のゆかりがけ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳 鶏肉 寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ゆかり レモン	652	19.2
2 水	麦ごはん 八宝菜 中華スープ いよかん	○	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉	米 麦 油 砂糖 片栗粉 はるさめ	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな いよかん	616	23.2
3 木	菜の花寿司 【ひな祭り】 野菜のごま浸し すまし汁 桃ゼリー	○	牛乳 寒天 鶏肉 卵 豆腐 はんぺん	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	人参 菜の花 三つ葉 キャベツ もやし たまねぎ 生姜 長ねぎ 干しいたけ えのきたけ 桃ジュース	596	22.5
4 金	麦ごはん 焼き魚(鯖) おからの炒り煮 豚汁	○	牛乳 さば 鶏肉 昆布 おから 豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 こんにゃく さと芋	にんじん 長ねぎ 干しいたけ ごぼう だいこん たまねぎ	642	28.9
7 月	キムチチャーハン チコレギサラダ 五目スープ	○	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 マロニー 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 ピーマン 白菜キムチ キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 長ねぎ 干しいたけ	599	21.8
8 火	スープスパゲッティ じゃこサラダ りんご	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム わかめ ちりめんじゃこ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 ごま 砂糖	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ こまつな キャベツ りんご	659	25.5
9 水	揚げパン 【6年生リクエスト給食】 ワンタンスープ フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 なた 寒天	コッパン 油 ワンタンの皮 砂糖	にんじん 干しいたけ にんにく もやし 長ねぎ こまつな しょうが パイン みかん 黄桃	626	22.7
10 木	麦ごはん 魚のマヨネーズソース焼き 野菜炒め 白菜と大根のみそ汁	○	牛乳 ホキ ベーコン 豚肉 みそ	米 麦 マヨネーズ 油	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ にら はくさい だいこん こまつな 長ねぎ	624	24.9
11 金	パンパン 【6年生バイキング給食】 鶏肉のガーリック焼き コーンサラダ キャベツスープ いちご	○	牛乳 鶏肉	パンパン 油 砂糖	にんにく りんご たまねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン セロリー いちご	624	27.7
14 月	エビピラフ かぼちゃのポターージュ 手作りピクルス	○	牛乳 ベーコン えび 鶏肉 生クリーム	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく セロリー かぼちゃ かぶ きゅうり	689	24.5
15 火	麦ごはん とうふのハンバーグ ポイル野菜 小松菜と油揚げのみそ汁	○	牛乳 豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 油 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい だいこん こまつな	632	26.0
16 水	コーンバターみそラーメン【北海道料理】 じゃが芋もちのり塩風味 でこぼん	○	牛乳 青海苔 豚肉 みそ	中華めん じゃが芋 片栗粉 油 バター	人参 にら 生姜 にんにく もやし キャベツ コーン 長ねぎ でこぼん	702	23.6
17 木	深川めし もやしのごま和え さつま汁	○	牛乳 あさり けずり節 鶏肉 みそ	米 麦 油 砂糖 ごま さつま芋	ごぼう にんじん しょうが グリンピース もやし こまつな だいこん たまねぎ 長ねぎ	612	26.6
18 金	～オリンピック・パラリンピック応援～ 丸パン 【世界の料理・ドイツ】 手作りフランクフルト ジャーマンポテト レンズ豆のスープ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 卵 レンズ豆	丸パン パン粉 じゃが芋 油 バター	人参 パセリ にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ かぶ	651	28.4
22 火	かきあげうどん かぶの梅ごま和え 抹茶蒸しパン	○	牛乳 昆布 いか さくらえび 卵	うどん 砂糖 油 小麦粉 さつま芋 ごま バター	干しいたけ にんじん 長ねぎ たまねぎ ごぼう かぶ こまつな 梅干し	673	21.7
23 水	赤飯 【卒業祝い】 さわらの西京焼き お浸し すまし汁 ミルクゼリー	○	牛乳 生クリーム 寒天 さわら ささげ みそ	米 もち米 麩 砂糖 ごま	人参 小松菜 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ いちご	645	30.2
3月分 一日あたりの平均						640	24.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準						640	24.0

◎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。

あなたの給食の思い出は？

いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べものに苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

そして卒業をひかえたみなさんへ…。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。



ひな祭りの行事食といえば、ちらしずしやハマグリのお吸い物、ひしもち、ひなあられ、白酒などがあります。その一つひとつに、女の子のすこやかな成長と幸せへの願いがこめられています。

