３月学校給食献立予定表

平成３１年　新宿区立西新宿小学校

給食目標：『１年間の食生活をふり返ろう』

実施日 日	曜	献立名	牛乳	材料名 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	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	菜の花ずし　【ひな祭り献立】 野菜のごま浸し すまし汁 桃ゼリー	○	牛乳　鶏肉　卵　豆腐 寒天	米　さとう　油　ごま 麩	干ししいたけ　にんじん　菜の花 キャベツ　もやし　えのきたけ しょうが　長ねぎ　みつば ももジュース	578	20.0
4	月	昆布ごはん【江戸東京野菜献立】 焼きししゃも 早稲田みょうがと高野豆腐の卵とじ りんご	○	牛乳　鶏肉　油揚げ 刻み昆布　ししゃも けずり節　鶏肉　卵 高野豆腐	米　麦　油　こんにゃく さとう	ごぼう　にんじん　干ししいたけ たまねぎ　早稲田みょうがたけ りんご	581	24.4
5	火	スリランカ風カレー コーンサラダ フルーツゼリー	○	牛乳　いか　えび あさり　生クリーム 寒天	米　麦　油　さとう バター	にんにく　しょうが　たまねぎ トマト　にんじん　キャベツ きゅうり　もやし　コーン パイン　みかん	628	20.7
6	水	肉うどん キャベツの塩昆布和え さつま芋蒸しパン	○	牛乳　豚肉　油揚げ かまぼこ　塩昆布　卵	うどん　油　ごま油 ごま　小麦粉　バター さとう　さつまいも	干ししいたけ　にんじん たまねぎ　長ねぎ　こまつな きゅうり　キャベツ　にんにく りんご	612	22.3
7	木	キムチチャーハン 手作りしゅうまい 五目スープ	○	牛乳　豚肉　卵　鶏肉	米　麦　油　ごま油 さとう　片栗粉 しゅうまいの皮	たまねぎ　白菜キムチ　万能ねぎ 干ししいたけ　キャベツ しょうが　グリンピース にんじん　たけのこ　長ねぎ ほうれんそう	672	30.1
8	金	ミルクパン　ブルーベリージャム くじらのマリアナソース せん切りサラダ　ABCスープ	○	牛乳　くじら肉　鶏肉	ミルクパン　片栗粉 さとう　油　じゃがいも ABCマカロニ	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ　にんにく しょうが　たまねぎ　キャベツ もやし　にんじん　コーン セロリー　パセリ	654	30.2
11	月	みそラーメン【６年生リクエスト給食】 新井さん家のジャンボ餃子 サイダーポンチ	○	牛乳　鶏肉　みそ　豚肉	ラーメン　油　ごま油 ぎょうざの皮　片栗粉 小麦粉　さとう	しょうが　にんにく　にんじん もやし　キャベツ　コーン 長ねぎ　にら　はくさい 干ししいたけ　みかん　パイン いちご　レモン	677	26.0
12	火	赤しそごはん さわらの西京焼き 菜の花あえ　沢煮わん	○	牛乳　さわら　みそ 豚肉	米　麦　ごま　さとう さといも　片栗粉	赤しそ　にんじん　もやし 菜の花　ホールコーン　たまねぎ 干ししいたけ　長ねぎ　こまつな	582	26.9
13	水	～オリンピック・パラリンピック応援メニュー～ チーズパン　【イタリアの料理】 鮭のシチリア風 バジルドレッシングサラダ ミネストローネ	○	牛乳　さけ　豚肉 ベーコン	チーズパン　米粉　片栗粉 さとう　油　じゃがいも マカロニ	にんにく　たまねぎ　なす トマト　にんじん　もやし きゅうり　キャベツ　りんご セロリー	661	29.8
14	木	ごはん　じゃこの佃煮 ひじき入り厚焼きたまご 小松菜とキャベツのお浸し 油揚げと大根のみそ汁	○	牛乳　ちりめんじゃこ 鶏肉　芽ひじき　卵 油揚げ　みそ　わかめ	米　麦　ごま　油　さとう	しょうが　たまねぎ　にんじん さやいんげん　えのきたけ こまつな　キャベツ　だいこん 長ねぎ	619	28.5
15	金	チンジャオロース丼 パリパリサラダ　わかめスープ オレンジ【６年生はバイキング給食】	発酵乳	発酵乳　豚肉　鶏肉 わかめ	米　麦　ごま油　片栗粉 ワンタンの皮　油　さとう	しょうが　にんにく　たけのこ にんじん　もやし　ピーマン 水菜　キャベツ　きゅうり たまねぎ　こまつな　長ねぎ オレンジ	589	24.6
18	月	パインパン 鶏肉のトマト煮込み じゃこサラダ　せとか	○	牛乳　鶏肉　生クリーム ちりめんじゃこ	パインパン　油　さとう 片栗粉　ごま　ごま油	たまねぎ　えのきたけ　にんじん もやし　キャベツ　せとか	599	26.9
19	火	海鮮あんかけ焼きそば 青菜のスープ 開口笑	○	牛乳　豚肉　かまぼこ いか　えび　ホタテ貝柱 鶏肉　卵	油　中華めん　油　さとう 片栗粉　小麦粉　ごま	干ししいたけ　にんじん　もやし キャベツ　にら　たまねぎ にんにく　チンゲンサイ	663	25.6
20	水	赤飯【卒業・進級祝い】 ぶりの照り焼き　おかか和え すまし汁　ミルクゼリー	○	牛乳　ささげ　ぶり 花かつお　昆布 あられはんぺん　寒天 生クリーム	米　もち米　ごま　油 さとう	しょうが　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	684	29.1

◎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。

	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
1月分　一日あたりの平均	629	26.1
３・４学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

ご卒業おめでとうございます

今のクラスで食べる給食も、残すところあと少しです。１日１日を大切に過ごしてくださいね。卒業をひかえた皆さん、食べることの大切さを忘れずに、これからも心身ともに健康に過ごせることを願っています。

１年間ありがとうございました！

３月３日は ひなまつり

ひしもち　ちらしずし　うしお汁

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。