



3月小学校給食献立予定表



平成27年 新宿区立西新宿小学校

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 | 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 | 体の調子をよくなるもの | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 食塩 g |
| 2月 | みそラーメン ジャンボぎょうざ わかめサラダ レモンカッシュゼリー 発酵乳 【6年生リクエスト給食】 | ぶた肉 みそ わかめ 寒天 発酵乳 | ラーメン 油 さとう ぎょうざの皮 小麦粉 | しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ とうもろこし 長ねぎ にら レモン | 628 | 25.5 | 1.9 |
| 3火 | 菜の花ずし しらすと野菜のおひたし すまし汁 桃ゼリー 牛乳 【ひな祭り給食】 | 牛乳 鶏肉 卵 しらす干し 豆腐 はんぺん 寒天 | 米 さとう 油 | 干しいたけ にんじん 菜の花 もやし こまつな えのきたけ たまねぎ 長ねぎ ももジュース もも | 586 | 23.4 | 3.0 |
| 4水 | フレンチトースト じゃがいものミートグラタン ベーコンとキャベツのスープ 牛乳 | 牛乳 卵 ぶた肉 牛肉 チーズ ベーコン 豆腐 | 食パン バター さとう 油 じゃがいも でんぷん | にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ にんじん キャベツ こまつな | 641 | 28.5 | 3.9 |
| 5木 | 麦ごはん ぶりの照り焼き なめこ汁 野菜のごま和え みかん 牛乳 | 牛乳 ぶり 豆腐 わかめ みそ | 米 麦 さとう 油 ごま | しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ なめこ 長ねぎ みかん | 614 | 25.1 | 1.6 |
| 6金 | ジャンバラヤ フライドポテトサラダ ビーンズスープ オレンジ 牛乳 【アメリカ料理】 | 牛乳 ウィンナー いか えび ベーコン ひよこまめ | 米 バター 油 じゃがいも さとう | トマトジュース にんにく セロリー たまねぎ トマト グリンピース にんじん こまつな キャベツ オレンジ | 642 | 20.3 | 2.7 |
| 9月 | あんかけチャーハン はるさめサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 | 牛乳 卵 ぶた肉 ヨーグルト | 油 米 さとう はるさめ でんぷん | 長ねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ セロリー はくさい チンゲンサイ きゅうり もやし もも パイナップル みかん いちご | 678 | 19.8 | 2.6 |
| 10火 | 麦ごはん 鮭のホイル焼き 切干大根のゆず和え 沢煮わん せとか 牛乳 | 牛乳 さけ みそ ぶた肉 | 米 麦 さとう さいも でんぷん | しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり 切干大根 ゆず しいたけ 長ねぎ こまつな せとか | 617 | 27.9 | 3.5 |
| 11水 | ナン キーマカレー じゃこサラダ りんご 牛乳 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ ちりめんじゃこ | ナン 油 小麦粉 ごま さとう | にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト ピーマン こまつな キャベツ りんご | 582 | 29.1 | 3.2 |
| 12木 | 大豆ごはん 魚の包み揚げ 卵スープ デコボン 牛乳 | 牛乳 大豆 油揚げ 卵 メルルーサ チーズ とり肉 豆腐 | 米 麦 油 さとう 小麦粉 春巻きの皮 でんぷん | にんじん しょうが さやいんげん にんにく たまねぎ ほうれんそう デコボン | 664 | 23.4 | 2.9 |
| 13金 | 和風スパゲティ ツナサラダ じゃが芋もちのり塩味 牛乳 | 牛乳 ベーコン ぶた肉 のり ツナ | スパゲティ 油 ごま じゃがいも さとう でんぷん | にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ ピーマン もやし だいこん きゅうり | 680 | 25.9 | 2.9 |
| 16月 | かき揚げうどん かぶの梅ごま和え 抹茶蒸しパン 牛乳 | 牛乳 いか さくらえび 卵 | うどん さとう 油 ごま 小麦粉 バター あずき さつまいも | しいたけ にんじん 長ねぎ たまねぎ ごぼう かぶ こまつな | 690 | 22.5 | 2.5 |
| 17火 | 麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグきのこソース ほうれん草とコーンのソテー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | 牛乳 豆腐 鶏肉 ひじき 卵 ベーコン みそ わかめ | 米 麦 油 パン粉 さとう でんぷん バター じゃがいも | たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし こまつな | 645 | 27.0 | 2.3 |
| 18水 | チョコチップパン 鶏肉のから揚げ カラフルサラダ いちご とうもろこしと卵のスープ 発酵乳 【6年生卒業バイキング給食】 | 発酵乳 とり肉 卵 | チョコチップパン 油 さとう でんぷん | しょうが こまつな キャベツ にんじん パセリ とうもろこし にんにく いちご りんご | 655 | 23.4 | 2.7 |
| 19木 | マーボー豆腐丼 かりかり煮干し わかめスープ デコボン 牛乳 | 牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 煮干し とり肉 わかめ | 米 麦 油 さとう ごま アーモンド でんぷん | にんにく しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ にら たけのこ しいたけ こまつな デコボン | 659 | 30.0 | 3.0 |
| 20金 | 赤飯 牛乳 タラの西京焼き 野菜のカラシあえ すまし汁 お楽しみデザート 【卒業祝い給食】 | 牛乳 ささげ たら みそ | 米 もち米 さとう ふ シャーベント | キャベツ こまつな もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ にんじん | 700 | 26.5 | 3.1 |

◎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。

3月分 1日あたりの平均

645 25.2 2.8

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準 640 24.0 2.5



さらさらのつぼみが日に日にふくらみ、吹く風が春めいてきました。今年度もあとひと月で終わりです。長いようで、あっという間の1年間でしたが、みなさんの給食時間の様子を見てみると、残さず食べられるようになったり、マナーを守って過ごせるようになったりと、この1年で成長したことがうかがえます。

6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学校時代は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べること」を大切にし、健康で充実した中学校生活を送ってください。卒業おめでとうございます。



卒業や入学・進級と、春は多くの人が節目を迎える季節です。そんなお祝いの時の食べ物といえば「お赤飯」。お赤飯は、もち米に小豆（またはささげ）の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされていて、もともとは、お米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。

