

# 3月学校給食献立予定表

平成29年度

新宿区立天神小学校

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)
1 木	明日葉かき揚げうどん 野菜とちくわのごまあえ くだもの 牛乳	牛乳 油揚げ 貝柱 卵 ちくわ	冷凍うどん さとう 小麦粉 でんぷん 白ごま	干しいたけ にんじん 長ねぎ あしたば たまねぎ ほうれんそう チンゲンサイ もやし くだもの	609	22.1
2 金	【ひな祭り献立】 菜の花手巻き寿司 吉野汁 ひな祭り白玉ポンチ 牛乳	牛乳 鶏肉 えび 卵 手巻きのり	米 さとう 油 こんにやく でんぷん 白玉粉	れんこん 干しいたけ にんじん 菜の花 だいこん 長ねぎ こまつな パイン缶 みかん缶 白桃缶 クランベリージュース	681	22.2
5 月	【ふれあい給食 5年生】 マーボー豆腐丼 はるさめサラダ わかめスープ くだもの 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 みそ 押し豆腐 ベーコン 生わかめ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ 長ねぎ 干しいたけ たら きゅうり キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ くだもの	662	25.5
6 火	ピザトースト 花野菜のサラダ ポテトのクリームポターージュ くだもの 牛乳	牛乳 ベーコン チーズ 生クリーム	食パン 油 バター さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ピーマン にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ りんご しょうが パセリ くだもの	611	22.3
7 水	ご飯(麦いり) ひじきのふりかけ すり身のつつみ揚げ 野菜のからしあえ 豚汁 牛乳	牛乳 芽ひじき 粉かつお たら 押し豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 油 さとう 白ごま 春巻きの皮 小麦粉 こんにやく	しょうが にんじん ホールコーン さやいんげん キャベツ こまつな もやし ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	663	25.2
8 木	【お別れ給食会】 お弁当 みそ汁 発酵乳	ショア 炊き込みわかめ 鶏肉 焼き竹輪 卵 油揚げ みそ	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも 油 ごま油	さやいんげん ブロッコリー たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ えのきたけ こまつな いちご	727	27.4
9 金	クリームスパゲティ 野菜スープ ココアババロア 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 白いんげん 粉寒天	スパゲッティ バター 油 小麦粉 さとう	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく クリームコーン ほうれんそう キャベツ パセリ	698	26.6
12 月	ご飯 盛り合わせフライ 野菜のゆかりあえ みそ汁 牛乳	牛乳 えび 豚肉 うずら卵 卵 みそ 豆腐 生わかめ	米 油 小麦粉 パン粉 生パン粉	にんじん キャベツ もやし ゆかり たまねぎ こまつな	660	28.8
13 火	【卒業リクエスト給食】 ごまだれつけ麺野菜ぞえ ジャンボぎょうざ レモンスカッシュゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 粉寒天	冷凍ラーメン ごま油 油 白練りごま 白ごま ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	キャベツ もやし にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ たら レモン	699	27.9
14 水	そぼろ丼 焼きししゃも みだくさん汁 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ししゃも みそ 油揚げ	米 麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん こまつな ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	627	25.9
15 木	鯛めし 鶏肉のから揚げ ごぼうチップスサラダ すまし汁 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐	米 油 でんぷん さとう あられ麩	みつば しょうが こまつな キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう	666	26.7
16 金	ガーリックトースト カラフルサラダ 豆いりトマトシチュー くだもの 牛乳	牛乳 豚肉 白いんげん	ソフトフランスパン バター 油 さとう じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ こまつな キャベツ 赤ピーマン ホールコーン たまねぎ りんご にんじん さやいんげん くだもの	626	21.9
19 月	【食育の日】 カレーライス じゃこサラダ くだもの 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも 白ごま さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ くだもの	705	23.5
20 火	【卒業お祝い献立】 赤飯 魚の西京焼き お浸し 若竹汁 プリン 牛乳	牛乳 ささげ さわら 西京みそ 鶏肉 生わかめ 卵 ホップクリーム	米 もち米 黒ごま さとう 生ふ	にんじん もやし こまつな えのきたけ たけのこ いちご	669	29.9
3月分 一日あたりの平均					665	25.4
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準					640	24.0

◎学校行事や食材料等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。

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。

**ご卒業おめでとございます**

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と思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、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てほしいと願っています。

## 春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



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する日。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浸し、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。

ちらしずし

ハマグリのお浸し

ひなあられ

ひしもち

しろざけ  
白酒