



3月 学校給食予定献立表



新宿区立牛込仲之小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1金	てまきなのはなずし 手巻き菜の花ずし もものせつこうしやく 桃の節句献立	○	とりのてりやき とりの照り焼き すまし汁 ももゼリー 桃ゼリー	牛乳 昆布 高野豆腐 のり とり肉 けずり節 豆腐 アガー	米 さとう	かんぴょう しいたけ にんじん 菜の花 しょうが はくさい ねぎ こまつな 桃ジュース 黄桃缶	628 kcal 27.0 g 15.5 g 2.6 g
4月	かいばしらのかきあげどん 貝柱のかき揚げ丼	○	きんときめのうまに 金時豆の甘煮 みそしる	牛乳 貝柱 金時豆 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 小麦粉 でんぶん さとう	にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな ねぎ	675 kcal 22.6 g 16.4 g 1.7 g
5火	わかめごはん ぺんとうきゅうしやく 弁当給食 たてわりはんあそび 縦割り班遊び	○	きりばだいこん にもの 切干大根の煮物 しゃけのしおやき 鮭の塩焼き コーンふきいも コーン粉ふきいも ブロッコリーとミニトマト	牛乳 わかめ 鮭 油揚げ	米 麦 さとう じゃがいも	切干大根 にんじん コーン缶 ブロッコリー ミニトマト	628 kcal 28.6 g 14.4 g 2.1 g
6水	むぎごはん	○	ひじきのたまご焼き やさしい 野菜のおひたし みそしる	牛乳 とり肉 ひじき 卵 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう	たまねぎ にんじん グリンピース えのきたけ こまつな キャベツ だいこん ねぎ	581 kcal 23.8 g 17.6 g 2.2 g
7木	ごもたんめん 五目湯麺 ちゅうごくこんだて 中国献立	○	ちんじゅわんず 珍珠丸子 オレンジ	牛乳 とり肉 あさり 豚肉	中華麺 油 さとう でんぶん もち米	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし キャベツ にら たまねぎ オレンジ	590 kcal 29.3 g 18.6 g 1.5 g
8金	ひじきごはん	○	いかのさらさあげ いかのサラサ揚げ みそしる シャキシャキあえ	牛乳 ひじき とり肉 いか 豆腐 みそ	米 油 こんにゃく さとう でんぶん じゃがいも	にんじん グリンピース しょうが 切干大根 もやし こまつな きゅうり たまねぎ ねぎ	616 kcal 23.9 g 17.2 g 2.8 g
11月	こうやどうふのそぼろどん 高野豆腐のそぼろ丼	○	みそしる まっちゃけーき 抹茶ケーキ	牛乳 とり肉 高野豆腐 みそ わかめ 豆乳	米 麦 油 さとう じゃがいも 米粉	しょうが にんじん しいたけ グリンピース たまねぎ	696 kcal 25.7 g 22.9 g 2.8 g
12火	パイナップルパン	○	さかなのなんおうふうそうすかけ 魚の南欧風ソースかけ バジルサラダ ミネストローネ	牛乳 ホキ パーコン 豚肉	パインパン 油 米粉 でんぶん オリーブ油 さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ なす トマト缶 にんじん もやし きゅうり キャベツ りんご セロリー	622 kcal 26.8 g 23.4 g 2.7 g
13水	さつぽろみそらーめん 札幌みそラーメン ほっかいどうこんだて 北海道献立	○	ポテトビーンズフライ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 あおのり	中華麺 油 でんぶん じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ にら パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご缶	678 kcal 26.1 g 22.7 g 2.1 g
14木	ゆかりごはん	○	さばのみそに さばのみそ煮 かぶのさんしよくづけ かぶの三色漬け おしのじろ 吉野汁	牛乳 さば みそ 花かつお とり肉	米 麦 さとう でんぶん こんにゃく	ゆかり しょうが かぶ かぶ葉 にんじん レモン しいたけ だいこん ねぎ こまつな	605 kcal 26.5 g 16.8 g 2.8 g
15金	きむちどん キムチ丼	○	だいずのあまからあげ 大豆のあまから揚げ はるさめスープ 春雨スープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 麦 さとう でんぶん 油 はるさめ	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん レーズン キャベツ 白菜キムチ 切干大根 しょうが こまつな	643 kcal 23.9 g 18.9 g 2.2 g
18月	わふうつなおろしすばげてい 和風ツナおろしスパゲティ あひがんこんだて お彼岸献立	○	やさしいのからしあえ 野菜のからしあえ きなこぼたもち きな粉ぼたもち	牛乳 けずり節 ツナ缶 のり きな粉	スパゲッティ 油 さとう もち米 米	だいこん キャベツ もやし にんじん	654 kcal 28.7 g 13.1 g 2.2 g
19火	ポーくまめカレー せれくときゅうしやく セレクト給食	○	こんにゃくサラダ セレクトゼリー	牛乳 豚肉 大豆 寒天	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん レーズン キャベツ こまつな もやし オレンジジュース グレープジュース グレープフルーツジュース	689 kcal 19.7 g 19.8 g 2.4 g
20水	さきはん 赤飯 そつぎょうしんきゅうけいこんだて 卒業・進級祝い献立	○	さわらのにしきょうやき さわらの西京焼き すまし汁 さつまいもとだいずのあげに さつま芋と大豆の揚げ煮	牛乳 ささげ さわら みそ けずり節 豆腐 大豆	米 もち米 油 さとう でんぶん さつまいも	えのきたけ ねぎ こまつな	645 kcal 22.1 g 17.3 g 2.6 g

◎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。

