



3月学校給食献立予定表



平成29年

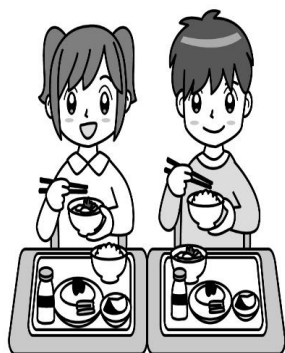
新宿区立牛込仲之小学校

実施日	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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	牛乳 スープスパゲティ かいそう あおだいず 海藻と青大豆のサラダ くだもの	牛乳 生クリーム パーコン 鶏肉 わかめ 青大豆	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 バター 油	にんじん こまつな しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 クリームコーン キャベツ きゅうり くだもの	676	25.3
2	木	牛乳 中華おこわ いかのマリネ ワンタンスープ ひなまつりメニュー	牛乳 豚肉 干しえび いか	米 もち米 ワンタンの皮 小麦粉 でんぷん さとう 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ ピーマン しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ(水煮) もやし 長ねぎ たまねぎ	634	27.5
3	金	牛乳 菜の花ずし やさい 野菜のごまびたし しんじょのすまし汁 ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 卵 むきえび たら(すり身) 豆腐 粉かんでん	米 さとう でんぷん 油 白すりごま	にんじん 菜の花 ほうれんそう しょうが 干しいたけ キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ みつば 白桃缶	615	24.7
6	月	牛乳 ごはん 小松菜ふりかけ こうやどうふ やさい 高野豆腐と野菜のうま煮 ひじきと野菜のサラダ くだもの お別れお弁当給食	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 高野どうふ 結びこんぶ 芽ひじき	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう 油	にんじん こまつな さやいんげん しょうが ごぼう きゅうり 切り干し大根 ホールコーン くだもの	647	22.8
7	火	牛乳 てりやきチキンバーガー ポテトサラダ ミニトマト あおな 青菜とウィンナーのソテー	牛乳 鶏肉 ウィナー	丸パン じゃがいも でんぷん さとう 三温糖 油 バター	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう ミニトマト たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン	639	26.4
8	水	ジョア(プレーン) ごはん 手づくりふりかけ さかな やさい ちゅうか に たまご 魚と野菜の中華うま煮 卵スープ	ジョア ちりめんじゃこ めかじき 卵 芽ひじき	米 でんぷん さとう 油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ(水煮) たまねぎ ゆかり	622	26.4
9	木	牛乳 八宝めん カレー風味あえ めだまや おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 いか むきえび うずらの卵 鶏肉 粉かんでん	むし中華めん でんぷん さとう 油 ごま油	にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ(水煮) たまねぎ はくさい だいずもやし きゅうり 黄桃缶	663	26.5
10	金	牛乳 鶏ごぼうピラフ スペインオムレツ ポパイスープ	牛乳 鶏肉 パーコン ボンレスハム 卵 豚肉	米 麦 じゃがいも バター 油	にんじん ほうれんそう さやいんげん パセリ にんにく ごぼう マッシュルーム缶 ホールコーン たまねぎ セロリ かぶ	682	26.6
13	月	牛乳 ドライカレーライス いとかんてん 糸寒天サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 プレーンヨーグルト 豚肉 大豆 糸かんでん	米 麦 小麦粉 さとう バター 油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ ホールコーン グリンピース キャベツ きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶	697	22.4
14	火	牛乳 揚げパンセレクト(きなこ・ココア) やさい いかと野菜のごましょうゆ すいとん	牛乳 いか 鶏肉 油あげ きなこ	コッペパン 小麦粉 さとう 油 ごま油 白ごま 白すりごま	にんじん こまつな もやし きゅうり たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい	679	27.5
15	水	牛乳 ごはん 魚のねぎみそ焼き に ひじき煮 いもこ汁 くだもの	牛乳 メダイ みそ 大豆 油あげ 豚肉 芽ひじき	米 こんにやく さといも さとう 油	にんじん こまつな しょうが 長ねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう だいこん くだもの	620	28.5
16	木	牛乳 かきあげうどん やさい 野菜とツナのあえもの くだもの	牛乳 いか さくらえび 卵 ツナ	冷凍うどん 小麦粉 さつま いも さとう 油	にんじん こまつな 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ ごぼう 切り干し大根 キャベツ くだもの	616	22.3
17	金	牛乳 きんぴらごはん や きんときまめ あまに 焼きししゃも 金時豆の甘煮 すまし汁 紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 ししゃも 金時豆 豆腐 粉かんでん	米 麦 こんにやく さとう ごま油 白ごま	にんじん こまつな さやいんげん ごぼう たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ	672	27.4
21	火	牛乳 ごはん わふう 和風ハンバーグ きのこソース やさい 野菜とコーンのソテー みそ汁 卒業お祝いメニュー	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 パーコン 芽ひじき わかめ みそ	米 生パン粉 じゃがいも でんぷん さとう バター 油	こまつな ほうれんそう たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ キャベツ ホールコーン	653	25.5
22	水	牛乳 赤飯 魚の西京焼き さかに おかかあえ 沢煮わん くだもの	牛乳 ささげ さわら 粉かつお 豚肉 西京みそ 粉かんでん	米 もち米 でんぷん さとう 黒ごま	にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ くだもの	624	29.7
◎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 一日あたりの平均	649 26.0
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640 24.0

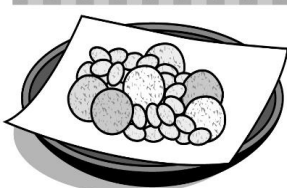


まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？ 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切にし、充実した毎日を過ごしてくださいね。



ひな菓子



3月3日のひな祭りには、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは「ひな菓子」の一つで、地域によって味や形が異なります。一般的に、関東地方は米粒形の「ポン菓子」で、砂糖で甘く味つけたもの、関西地方は丸形の「あられ」で、塩やしょうゆなどで味つけたものです。

ひな菓子には、野菜や果物、桃の花などをかたどった練りきりや雲平、有平糖のほか、地域独特のものとして、金花糖(石川県金沢市)、ひちぎり(京都府)、おこしもの(愛知県)、からすみ(岐阜県東濃地方)、くじらもち(山形県)などがあり、お祝いに華やかな彩りを添えています。

