



3月 学校給食予定献立表



新宿区立牛込仲之小学校

実施日	日 曜	献立名	材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をととのえるもの			
1	木	牛乳ごはん 鮭の塩こうじ焼き おひたし みそ汁	牛乳 鮭 油あげ 豆腐 赤みそ 白みそ	米 じゃがいも	にんじん もやし キャベツ えのき 玉ねぎ 長ねぎ	561	28.4	
2	金	牛乳 【ひなまつりこんだて】 菜の花ずし すまし汁 ひなまつり白玉ポンチ	牛乳 高野豆腐 油あげ あなご たまご 豆腐	米 さとう 油 手まり麩 白玉粉	干しいたけ にんじん 菜の花 玉ねぎ えのき パイン缶 黄桃缶 みかん缶 いちごピューレ	687	23.0	
5	月	牛乳 中華おこわ きびなごのからあげ 大根のナムル 中華風コーンスープ	牛乳 ぶた肉 きびなご とり肉 たまご	米 もち米 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 なら にんじん だいこん 大豆もやし 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン 長ねぎ	653	27.3	
6	火	牛乳 【縦割り班お弁当給食】 照り焼きチキンバーガー フレンチポテト パスタソテー	牛乳 とり肉 ベーコン	丸パン 三温糖 でんぷん 油 じゃがいも ペンネマカロニ	キャベツ ブロッコリー ミントマト ピーマン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶	665	26.3	
7	水	牛乳 麦ごはん さわらの柚庵焼き じゃこサラダ 豚汁	牛乳 さわら ぶた肉 赤みそ ちりめんじゃこ 白みそ 油あげ 豆腐	米 米粒麦 さとう 白ごま ごま油 油 こんにゃく	ゆず にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	680	33.4	
8	木	牛乳 八宝めん 小松菜とひじきのナムル オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 いか むきえび うずらのたまご 芽ひじき 粉寒天	蒸し中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 玉ねぎ はくさい 小松菜 もやし にんにく オレンジジュース	611	24.4	
9	金	牛乳 とりごぼうピラフ ポテトのチーズ焼き トマトスープ	牛乳 ベーコン とり肉 ピザチーズ ぶた肉 白いんげん	米 バター 油 じゃがいも ジェルマカロニ	ごぼう マッシュルーム缶 赤ピーマン ピーマン ホールコーン 玉ねぎ セロリー にんじん しょうが ホールトマト	634	20.4	
12	月	牛乳 麦ごはん いかとえびのチリソース パンサンスー 中華風スープ	牛乳 いか むきえび ロースハム	米 米粒麦 油 でんぷん さとう はるさめ ごま油	にんにく しょうが パセリ キャベツ もやし にんじん たけのこ水煮 きくらげ チンゲンサイ	674	26.6	
13	火	牛乳 スパゲティビーンズソース じゃがいものハニーサラダ いちご	牛乳 豚ひき肉 大豆	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう じゃがいも はちみつ	セロリー にんにく 玉ねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり いちご	655	24.5	
14	水	ジョア ミルクパン 【ドイツ料理】 チーズインハンバーグ ジャーマンポテト キャベツスープ	牛乳 ジョア ぶた肉 牛肉 たまご チーズ ベーコン	ミルクパン 生パン粉 さとう 油 バター じゃがいも	玉ねぎ セロリー にんじん にんにく キャベツ	654	29.8	
15	木	牛乳 【熊本県の郷土料理】 高菜ごはん 大平煮 いきなり団子	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 むきえび いか 小豆	米 米粒麦 油 白ごま はるさめ さつまいも 小麦粉 白玉粉 さとう	しょうが たかな漬 にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ チンゲンサイ	675	25.4	
16	金	牛乳 ハヤシライス ツナサラダ せとか(かんきつ類)	牛乳 ぶた肉 ツナ缶	米 米粒麦 油 さとう バター 小麦粉	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマトピューレ 小松菜 キャベツ もやし りんご オレンジ	678	21.8	
19	月	牛乳 【6年生給食総選挙】 みそラーメン ポテトビーンズフライ たんかん(かんきつ類)	牛乳 ぶた肉 赤みそ 白みそ 大豆 あおのり	冷凍ラーメン 油 ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ なら みかん	627	26.2	
20	火	お楽しみこんだて 何が出るか考えてみましょう♪	牛乳 ささげ とり肉 かまぼこ	米 もち米 黒ごま 油 こんにゃく さといも さとう	ごぼう にんじん たけのこ水煮 干しいたけ れんこん さやいんげん 玉ねぎ えのき 小松菜	683	23.6	
◎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	653	25.8
						3・4学年 一人一回あ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

6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。学校給食は栄養バランスの整った昼ごはんとしてはもちろん、旬の食材や行事食を取り入れた「生きた教材」として、みなさんの小学校生活を支えてきました。また、給食時間を通して食事の作法やマナーを学びました。自分では気付かないかもしれませんが、給食から学んだことはたくさんあると思います。

小学校を卒業すると、自分で食事を選ぶことや他者と食事をするが増えてきます。6年間の給食から学んだことを、自身の食生活に活かしていきましょう。

