

3月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立愛日小学校

実施日	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)
3月	【ひなまつり】牛乳 菜の花ずし 野菜しょうがじょうゆ しんじょのすまし汁 桃ゼリー	鶏肉 卵 たら 豆腐 かまぼこ 粉寒天 牛乳	米 上白糖 三温糖 でんぷん 油	にんじん 菜の花 こまつな 干し椎茸 しょうが キャベツ もやし 長ねぎ えのきたけ みつば 黄桃缶	592	24.7
4火	牛乳 五目あんかけそば 青菜ともずくのスープ スイートポテトの包み揚げ	豚肉 なたか かまぼこ 豆腐 豆乳 豆乳クリーム もずく 牛乳	蒸し中華麺 でんぷん 三温糖 さつまいも 小麦粉 春巻きの皮 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが たけのこ 干し椎茸 たまねぎ もやし はくさい	638	25.5
5水	牛乳 ガーリックトースト ポークンチュー キャベツとじゃこのさっぱりサラダ	豚肉 レンズ豆 わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	胚芽食パン じゃがいも 三温糖 油 ごま油 バター	にんじん ブロッコリー こまつな パセリ ホールトマト缶 トマトピューレ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ レモン果汁	589	26.8
6木	牛乳 マーボー丼 パンサンスー えのきとわかめのスープ	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん 春雨 油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	650	27.3
7金	牛乳 クリームライス みそドレッシングサラダ りんごゼリー	鶏肉 豆乳 みそ 粉寒天 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油	にんじん 赤パプリカ パセリ こまつな たまねぎ マッシュルーム缶 だいこん キャベツ りんごジュース	603	20.8
10月	牛乳 ごはん のりの佃煮 鮭の幽庵焼き 五目白玉汁 野菜しょうがじょうゆ	鮭 鶏肉 豆腐 卵 のり 牛乳	米 三温糖 白玉粉 でんぷん	にんじん こまつな ほうれんそう ゆず しょうが キャベツ もやし たまねぎ 干し椎茸	624	31.2
11火	牛乳 チキンカレーライス じゃこと豆のサラダ くだもの(いちご)	鶏肉 ひよこ豆 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 米粉 じゃがいも はちみつ 三温糖 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ もやし いちご	682	22.4
12水	【本から飛び出したメニュー⑩】牛乳 チキンピラフ アップルカッターケーキ キャベツとレンズ豆のスープ (王様ライオンのケーキ)	鶏肉 レンズ豆 豆乳 牛乳	米 米粉 三温糖 油 豆乳バター	にんじん こまつな マッシュルーム缶 たまねぎ クリンベース キャベツ りんご レモン果汁	684	22.5
13木	牛乳 わかめごはん ぎせい豆腐 野菜のおひたし じゃがいものみそ汁	鶏肉 豆腐 卵 みそ わかめ ひじき 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな ほうえんそう 干し椎茸 キャベツ もやし たまねぎ	600	26.7
14金	牛乳 豆乳ラーメン 肉まん くだもの(でこぼん)	豚肉 みそ 豆乳 牛乳	ラーメン でんぷん 小麦粉 三温糖 油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ でこぼん	646	21.5
17月	【本から飛び出したメニュー⑪】牛乳 ホットドッグ オニオントッピングサラダ コンスープ くだもの(せとか) (3月3日のくま)	フランクフルト 鶏肉 豆乳 牛乳	コッペパン(ミルクパン) 三温糖 コンスターチ 油	にんじん こまつな パセリ キャベツ たまねぎ ホールコン缶 クリームコン缶 たまねぎ せとか	592	23.8
18火	ジョア えびピラフ チリコンカン 大根サラダ	ベーコン えび 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 大豆 発酵乳	米 麦 じゃがいも 三温糖 油	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ ピーマン マッシュルーム缶 たまねぎ ホールコン缶 クリンベース だいこん きゅうり	583	27.5
19水	【お彼岸】牛乳 きざみきつねうどん 和風サラダ ぼたもち	鶏肉 油揚げ かまぼこ 小豆 わかめ 牛乳	うどん 三温糖 米 もち米 油 白ごま	にんじん こまつな ほうれんそう たけのこ 干し椎茸 長ねぎ もやし キャベツ	649	27.8
21金	【卒業・進級お祝いメニュー】牛乳 お赤飯 ぶりの照り焼き 甘みそドレッシングサラダ 春のすまし汁 さんちゃんゼリー	ぶり 西京みそ はんぺん かまぼこ ささげ 粉寒天 牛乳	米 もち米 三温糖 でんぷん 油 黒ごま	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが キャベツ だいこん たけのこ えのきたけ いちご オレンジジュース	613	28.1

◎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。

エネルギー (kcal)

たんぱく質 (g)

3月分 一日あたりの平均

625

25.5

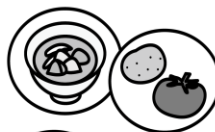
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650

26.0

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3月3日 ひなまつり

東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？ 実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。



関東風ひなあられ

うるち米を揚げさせて作る「ボン菓子」を、砂糖などどで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。どで味つけしたもの。



関西風ひなあられ

乾燥させたお餅を焼いた「り揚げ」を、砂糖などどで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。どで味つけしたもの。