

3月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立愛日小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		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	
2月	チキンカレーライス 牛乳 コーンサラダ ネーブル	牛乳 鶏肉	米 麦 油 米粉 はちみつ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし コーン ネーブル	671kcal 19.8g
3火	【本からとびだしたメニュー】 ちらしずし ヤクルトピーチ じゃこと豆のサラダ フルーツポンチ	ヤクルト 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ ひよこ豆 豆腐	米 さとう 油 ごま油 白ごま 白玉粉	干しいたけ にんじん 菜の花 こまつな キャベツ もやし 黄桃缶 白桃缶	559kcal 16.2g
4水	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ ハニーサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 みそ	油 コッペパン さとう ワンタンの皮 はるさめ ごま油 はちみつ オリーブ 油	干しいたけ にんじん もやし はくさい 長ねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レモン	591kcal 23.1g
5木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 沢煮碗 野菜のゆかりかけ	牛乳 さば みそ 豚肉 生揚げ	米 さとう 白すりごま 油 でんぷん	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし ゆかり ごぼう たけのこ だいこん こまつな	635kcal 28.7g
6金	ミートソーススパゲティ 牛乳 じゃがいもとベーコンのスープ 不知火	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 豚レバー	スパゲティ 油 さとう 米粉 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト こまつな デコポン	670kcal 27.3g
9月	四川豆腐丼 牛乳 パンサンスー はるか	牛乳 豚肉 生揚げ	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 たまねぎ たけのこ こまつな きゅうり キャベツ もやし はるか	644kcal 25.7g
10火	梅ちりごはん 牛乳 魚の幽庵焼き きのこ汁 じゃがいも炒め	牛乳 ちりめんじゃこ さわら 豆腐 みそ	米 麦 白ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも 三温糖	梅干し ゆず にんじん さやいんげん ほんしめじ えのきたけ 長ねぎ	584kcal 27.6g
11水	磯ラーメン 牛乳 笹かまの磯辺揚げ みそドレッシングサラダ	牛乳 いか めかぶ ふのり わかめ 笹かまぼこ あおのり みそ	ラーメン 油 ごま油 白ごま 小麦粉 でんぷん さとう	にんにく にんじん 長ねぎ だいこん キャベツ こまつな	582kcal 27.9g
12木	コーンピラフ ジョア チリコンカン 大根サラダ	ジョア 鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 大豆	油 米 麦 じゃがいも さとう	マッシュルーム にんじん たまねぎ コーン グリンピース トマト ピーマン だいこん きゅうり	602kcal 23.8g
13金	ガーリックトースト 牛乳 ポークシチュー キャベツとじゃこのさっぱりサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 わかめ ちりめんじゃこ	食パン パター 油 じゃがいも ソイレプール 米粉 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ こまつな レモン	568kcal 24.7g
16月	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 実だくさん汁 野菜のからしじょうゆ	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 みそ	米 油 さとう こんにゃく	干しいたけ にんじん グリンピース キャベツ ほうれんそう えのきたけ はくさい たまねぎ こまつな 長ねぎ	578kcal 25.6g
17火	魚のかば揚げ丼 牛乳 野菜のお浸し じゃがいものみそ汁	牛乳 かます みそ わかめ	米 麦 油 でんぷん さとう じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな もやし たまねぎ	568kcal 20.7g
18水	ホットドッグ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ コーンスープ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 豆乳	コッペパン さとう 油 コーンスターチ	キャベツ たまねぎ こまつな もやし にんじん コーン パセリ	572kcal 23.1g
19木	【春のお彼岸】 きざみきつねうどん 牛乳 和風サラダ きなこぼたもち	牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ わかめ きな粉	うどん さとう 油 白ごま もち米 米	にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし	653kcal 27.1g
23月	お赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 春キャベツのお浸し 春のすまし汁 さんちゃんゼリー	牛乳 ささげ 鶏肉 はんぺん かまぼこ 粉寒天	米 もち米 黒ごま 油 小麦粉 さとう	にんじん 春キャベツ もやし たけのこ えのきたけ ほうれんそう みかんジュース いちご	650kcal 25.0g

◎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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月分 一日あたりの平均	608	24.4
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

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。

