



# 3月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立愛日小学校

実施日 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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	牛乳 回鍋肉丼 ビーフソテー くだもの(りんご)	豚肉 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん ビーフソテー 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ たけのこ もやし りんご	662	20.4
2 火	牛乳 チキンピラフ フライドポテトビーンズサラダ コンスープ	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン 豆乳 牛乳	米 でんぷん じゃがいも コンスターチ 三温糖 油	にんじん こまつな パセリ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ ホールコーン缶 クリームコーン缶	664	20.4
3 水	<b>[ひなまつり]</b> 牛乳 菜の花ずし 野菜のごまびたし しんじょのすまし汁 ももゼリー	鶏肉 卵 たら(すり身) 豆腐 粉寒天 牛乳	米 三温糖 でんぷん 油 ごま	にんじん 菜の花 干し椎茸 キャベツ もやし えのきたけ しょうが 長ねぎ みつば ももジュース 黄桃缶	601	22.5
4 木	牛乳 スバゲティミートソース 春キャベツのサラダ くだもの(清見オレンジ)	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	スパゲティ 三温糖 米粉 油	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ パセリ にんにく セロリ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり 清見オレンジ	674	25.7
5 金	牛乳 ごはん 鶏肉の甘辛焼き 切り干し大根の煮つけ 沢煮椀	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 三温糖 でんぷん 油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう たけのこ だいこん 切り干し大根	611	23.8
8 月	<b>[しんじゅく野菜の日]</b> 牛乳 クリームライス 野菜チップス くだもの(はるか)	鶏肉 豆乳 牛乳	米 麦 米粉 じゃがいも さつまいも 油	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ パセリ かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン缶 ごぼう れんこん はるか	687	22.6
9 火	牛乳 わかめごはん 生揚げとじゃがいもの煮物 野菜のごま酢びたし	豚肉 生揚げ わかめ 牛乳	米 麦 こんにやく じゃがいも 三温糖 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 干し椎茸 たまねぎ もやし キャベツ	613	22.1
10 水	牛乳 あしたばパン 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト たまごと野菜のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 ベーコン 牛乳	あしたばパン 生パン粉 でんぷん 三温糖 じゃがいも 油	にんじん パセリ こまつな たまねぎ キャベツ	677	28.5
11 木	牛乳 梅ちりごはん さわらのねぎみそ焼き ひじきの五目煮 野菜のすまし汁	鯖 みそ 油揚げ 大豆 かまぼこ 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 油 ごま	にんじん こまつな しょうが 長ねぎ ごぼう れんこん 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ	623	28.5
12 金	ジョア 五目あんかけそば 青菜ともずくのスープ 大学いも	豚肉 いか ベーコン もずく 発酵乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぷん さつまいも 水あめ 油 ごま油 ごま	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 はくさい もやし	665	22.3
15 月	牛乳 きつねうどん 天ぷら(きす・さつまいも) 和風サラダ	油揚げ 豚肉 かまぼこ きす わかめ 牛乳	うどん 三温糖 でんぷん 小麦粉 さつまいも 油	にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ しょうが キャベツ もやし	699	27.7
16 火	牛乳 ひじきごはん 鮭の幽庵焼き 野菜からしじょうゆ さつまい汁	鶏肉 油揚げ 鮭 みそ ひじき 牛乳	米 麦 三温糖 こんにやく さつまいも 油	にんじん ほうれんそう さやいんげん ゆず キャベツ えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	629	28.5
17 水	牛乳 カレーライス 大根サラダ オレンジゼリー	鶏肉 粉寒天 牛乳	米 麦 三温糖 米粉 はちみつ じゃがいも 油 ごま油	にんじん にんにく たまねぎ だいこん きゅうり オレンジジュース	686	22.3
18 木	牛乳 こぎつねごはん ちぐさ焼き かぶの梅ごまあえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ 卵 みそ ひじき 牛乳	米 麦 じゃがいも 三温糖 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな かぶ(葉) かぶ グリーンピース たけのこ たまねぎ 梅干し	692	28.9
19 金	ミルクコーヒー ハニートースト ホワイトシチュー フレンチサラダ くだもの(でこぼん)	鶏肉 ひよこ豆 スkimルク 生クリーム 牛乳 コーヒー牛乳	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし でこぼん	697	22.8
22 月	牛乳 みそラーメン 肉まん くだもの(いちご)	豚肉 みそ 牛乳	ラーメン 小麦粉 三温糖 油 ごま油 ごま	にんじん なら しょうが にんにく もやし キャベツ 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ いちご	642	28.4
23 火	<b>[6年生卒業お祝い]</b> 牛乳 お赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜しょうがじょうゆ 紅白すまし汁 フルーツゼリー	鶏肉 はんぺん ささげ 粉寒天 牛乳	米 もち米 米粉 三温糖 油 ごま	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが キャベツ もやし たけのこ えのきたけ バイン缶 みかん缶	668	25.7

◎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

658 24.8

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0

## ひな祭り 行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のよう なひな祭りに変わっていったとされています。

**ちらしずし**

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

**ひなあられ**

関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形の菓子、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

**はまぐりのお吸い物**

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がびつたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

**ひしもち**

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

## 1年間をふりかえろう

1年間をふりかえろう