



3月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立江戸川小学校

実施日	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	体の調子をよくなるもの	
2月	牛乳 チンジャオロース丼 中華春雨スープ デコボン	牛乳 豚肉 みそ 鶏ひき肉 豆腐	精白米 米粒麦 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 たけのこ たまねぎ ピーマン トマト きくらげ こまつな デコボン	598 kcal 22.0 g
3月	牛乳 ちらしずし すまし汁 桃ゼリー	牛乳 甘塩鮭 卵 鶏もも肉 あられはんぺん 粉寒天	精白米 さとう 油	にんじん 干しいたけ れんこん 菜の花 たまねぎ えのき こまつな ももジュース 黄桃	586 kcal 23.0 g
4月	牛乳 ココアパン トマトシチュー イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉	ココアパン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース にんにく レモン 赤ピーマン キャベツ こまつな	569 kcal 18.9 g
5月	牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ 海藻サラダ 吉野汁	牛乳 さば 芽ひじき わかめ 鶏もも肉	精白米 米粒麦 油 小麦粉 でんぷん さとう ごま油 こんにゃく	しょうが もやし にんじん こまつな 干しいたけ だいこん 長ねぎ	591 kcal 25.1 g
6月	牛乳 海鮮ちゃんぽん しゅうまい オレンジ	牛乳 豚肉 えび いか ほたて なた豆 豚ひき肉 芽ひじき	ちゃんぽん 油 ごま油 さとう でんぷん しゅうまいの皮	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ ブラックマッペもやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ オレンジ	646 kcal 33.1 g
9月	牛乳 鶏飯 がね いちご	牛乳 卵 鶏もも肉 鶏むね肉	精白米 油 さとう ごま油 白ごま さつまいも 小麦粉 でんぷん	しょうが 干しいたけ にんじん にんにく 長ねぎ こまつな ごぼう たまねぎ いちご	639 kcal 21.3 g
10月	牛乳 麦ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根ごま酢あえ かぶのすりながし	牛乳 さけ みそ 鶏ひき肉	精白米 米粒麦 エッグフリーマヨネーズ さとう ごま油 白すりごま でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな もやし 切干大根 しょうが 長ねぎ 干しいたけ かぶ ほうれんそう	599 kcal 31.1 g
11月	牛乳 バターチキンカレー カラフルサラダ りんご	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト 生クリーム	精白米 油 さとう じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん こまつな キャベツ 赤パプリカ コーン りんご	611 kcal 18.4 g
12月	牛乳 麦ごはん 肉豆腐 カリカリ大豆サラダ	牛乳 豚肉 押し豆腐 大豆 ツナ	精白米 米粒麦 油 こんにゃく 麩 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ えのき グリンピース もやし きゅうり コーン レモン	632 kcal 28.9 g
13月	牛乳 海鮮トマトスパゲティ バジルドレッシングサラダ チョコチップスコーン	牛乳 ベーコン いか ほたて 豆乳	油 スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも さとう 薄力粉 強力粉 バター チョコレート	にんにく たまねぎ エリンギ トマト こまつな キャベツ バジル	697 kcal 25.7 g
16月	牛乳 タラの混ぜごはん パリパリサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 出し昆布 たら 鶏ひき肉 油揚げ みそ 生わかめ	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう ごま油 ワンタンの皮 じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん キャベツ こまつな たまねぎ 長ねぎ	571 kcal 21.7 g
17月	牛乳 きつねうどん 五目きんぴら いよかん	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 生わかめ さつま揚げ	うどん 油 さとう こんにゃく	干しいたけ にんじん たまねぎ えのき 長ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん いよかん	594 kcal 26.1 g
18月	ぶどうジュース 麦ごはん 呉汁 和風ハンバーグのきのこソースかけ マスタードサラダ	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 干ひじき 大豆 みそ 生わかめ	精白米 米粒麦 油 パン粉 さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	ぶどうジュース たまねぎ しめじ エリンギ えのき にんじん ほうれんそう もやし キャベツ コーン だいこん 長ねぎ	610 kcal 20.8 g
19月	牛乳 焼きカレーパン キャベツとコーンのソテー ABCトマトスープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン ウィンナー レンズまめ	パン 油 小麦粉 パン粉 バター ABCマカロニ	にんにく たまねぎ チンゲンサイ キャベツ コーン セロリ にんじん トマト	570 kcal 22.8 g
23月	牛乳 赤飯 さわらの西京焼き 和風サラダ 豚汁 紅白ゼリー	牛乳 ささげ さわら 西京みそ 豚肉 豆腐 みそ 粉寒天	精白米 もち米 黒ごま さとう 三温糖 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ こまつな いちご	682 kcal 31.3 g

◎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

613

24.7

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汁、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。



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひなあられ



ひしもち



白濁酒