



3月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立花園小学校

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	
3月	【桃の節句献立】 ちらしずし 牛乳 野菜のごま浸し すまし汁 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 かつお節 粉寒天	米 さとう 油 白ごま 花麴	にんじん かんぴょう 干しいたけ こまつなはくさい りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ネクター 黄桃缶	エネルギー たんぱく質 607 kcal 21.6 g
4火	麦ごはん 牛乳 手作りじゃこふりかけ 肉どうふ ナムル	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉 かつお節 豆腐	米 麦 白ごま さとう 油 つきこんにやく ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん りょくとうもやし こまつな	609 kcal 27.9 g
5水	コーンピラフ 牛乳 ポテトオムレツ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 鶏肉 レンズまめ 豆腐	米 麦 バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン にんにく セロリ キャベツ こまつな	590 kcal 25.4 g
6木	麦ごはん 牛乳 からふとますの香味焼き わかめとツナの和え物 生揚げのみそ汁	牛乳 からふとます みそ わかめ ツナ かつお節 生揚げ	米 麦 さとう 油	にんにく しょうが 切干し大根 こまつな ホールコーン えのきたけ	586 kcal 29.0 g
7金	【6年生が立てた献立】 !!みそラーメン 牛乳 さつまいもチップスサラダ ネーブル	牛乳 豚肉 みそ	冷凍ラーメン ごま油 油 白ねりごま さつまいも さとう	しょうが にんにく にんじん りょくとうもやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ なら こまつな かぼちゃ ネーブル	603 kcal 24.2 g
10月	中華おこわ 牛乳 肉だんごと白菜のスープ 切り干し大根のごま酢サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐	米 もち米 ごま油 さとう でんぶん はるさめ 油 白ごま	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ えのきたけ だいこん はくさい こまつな 切干し大根 りょくとうもやし	598 kcal 25.5 g
11火	【6年生が立てた献立】 麦ごはん 牛乳 照り焼きチキン カリカリ油揚げのサラダ じゃがたまみそ汁 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 みそ わかめ	米 麦 さとう でんぶん 油 じゃがいも	にんじん キャベツ りょくとうもやし きゅうり たまねぎ きよみオレンジ	610 kcal 24.8 g
12水	シュガートースト 牛乳 チリコンカン ポテトのハニーサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	食パン バター さとう 油 じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん トマト缶 ビーマン キャベツ きゅうり	613 kcal 22.7 g
13木	【6年生が立てた献立】 ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き ほうれん草とコーンのソテー 豚汁	牛乳 さば 塩こうじ みそ ベーコン かつお節 豚肉	米 バター 油 こんにやく じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん ホールコーン ごぼう 長ねぎ	591 kcal 26.8 g
14金	アジアンそぼろごはん 牛乳 じゃこサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 麦 さとう 油 白ごま ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ干しいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄ピーマン りょくとうもやし こまつな キャベツ 黄桃缶 りんご缶 みかん 缶	597 kcal 22.9 g
17月	きんぴらドッグ 牛乳 ボトフ フライドビーンズサラダ	牛乳 豚肉 ピザチーズ 鶏肉 大豆	コッペパン 油 さとう ごま油 白ごま じゃがいも でんぶん	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな りょくとうもやし	591 kcal 26.5 g
18火	けんちんうどん 牛乳 野菜のおひたし さつまいも蒸しパン	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ	冷凍うどん 油 こんにやく じゃがいも さとう でんぶん 小麦粉 バター さつまいも	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ 長ねぎ こまつな えのきたけ りょくとうもやし はくさい	593 kcal 21.9 g
19水	【6年生が立てた献立】 !!カレーライス 牛乳 コールスローサラダ 不知火	牛乳 豚肉	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ホールコーン 不知火 (デコボン)	674 kcal 21.2 g
21金	【卒業・進級お祝い献立】 赤飯 牛乳 ひらすの西京焼き 野菜のからし和え すまし汁 二色ゼリー	牛乳 ささげ ヒラス 西京味噌 かつお節 昆布 豆腐 なんと 粉寒天	米 もち米 黒ごま さとう	にんじん はくさい りょくとうもやし こまつな 長ねぎ クランベリージュース いちご	591 kcal 27.1 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。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

◎「!!」マークは、リクエストメニューです。

◎7.11.13.19日は6年生が家庭科の授業で立てた献立です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
3月分 一日あたりの平均	604	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

少し早いですが1年間、花園小学校の給食にご理解、ご協力いただきありがとうございました。



春休みも
しっかり食べよう!

