



# 3月学校給食献立予定表



令和8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	
2月	【桃の節句献立】 ちらしずし 牛乳 野菜のごまびたし すまし汁 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 かつお節 豆腐 粉寒天	米 さとう 油 白ごま カットふ	にんじん かんぴょう 干しいたけ こまつな キャベツ りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ はくさい 長ねぎ ネクター 黄桃缶	エネルギー たんぱく質 621 kcal 23.9 g
3火	きなこあげパン 牛乳 ワンタンスープ ポテトとひよこ豆のサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 ひよこまめ	油 コッペパン さとう 油 ワンタンの皮 じゃがいも	にんじん 干しいたけ りょくとうもやし 長ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ	586 kcal 23.8 g
4水	けんちんうどん 牛乳 ナムル 黒砂糖蒸しパン	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ	冷凍うどん 油 こんにやく さといも さとう でんぷん ごま油 小麦粉 黒砂糖 黒ごま	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ 長ねぎ こまつな りょくとうもやし	585 kcal 22.7 g
5木	ごはん 牛乳 ナガメバルの塩こうじ焼き カリカリ油揚げのサラダ 豆腐とこまつなのみそ汁	牛乳 ナガメバル みそ 油揚げ かつお節 豆腐 カットわかめ	米 塩こうじ さとう 油	にんじん キャベツ りょくとうもやし きゅうり だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ	594 kcal 28.0 g
6金	チンジャオロース丼 牛乳 わかめスープ にゅうないどうふ	牛乳 豚肉 みそ かつお節 鶏肉 豆腐 カットわかめ 粉寒天 豆乳	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン 長ねぎ こまつな 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	625 kcal 23.3 g
9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 芽ひじき 豆腐	米 もち米 ごま油 さとう でんぷん 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	609 kcal 25.5 g
10火	きんぴらドッグ 牛乳 ポトフ Ⅱさつまいもチップスサラダ	牛乳 豚肉 ピザ用チーズ 鶏 肉	コッペパン 油 さとう ごま油 白ごま じゃがいも さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	600 kcal 24.4 g
11水	わかめごはん 牛乳 からふとますの南部焼き みそドレサラダ 具だくさん汁	牛乳 ちりめんじゃこ カットわかめ からふとます みそ かつお節 豚肉	米 麦 油 白ごま さとう 黒ごま ごま油 こんにやく じゃがいも	だいこん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ 長ねぎ	587 kcal 30.3 g
12木	カレーライス ジョア チキンフライ Ⅱ海そうサラダ 清見オレンジ	ジョア 粉チーズ 鶏肉 カットわかめ 芽ひじき	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな りょくとうもやし きよみオレンジ	609 kcal 20.8 g
13金	麦ごはん 牛乳 Ⅱジャンボぎょうざ 大根の梅ごまあえ 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 押し豆腐 かつお節 みそ	米 麦 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう 白ごま	キャベツ なら 長ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり ねり梅 えのきたけ はくさい りょくとうもやし こまつな	622 kcal 21.1 g
16月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつま汁 不知火	牛乳 高野豆腐 鶏肉 かつお節 みそ	米 麦 油 さとう こんにやく さつまいも	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん ぶなしめじ グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ しらぬい	597 kcal 23.6 g
17火	チキンピラフ 牛乳 ポテトオムレツ ⅡABCマカロニスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 豚肉	米 麦 バター 油 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく ぶなしめじ キャベツ	628 kcal 26.6 g
18水	しょうゆラーメン 牛乳 コンソメポテトビーンズ Ⅱレモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 かつお節 大豆 粉寒天	冷凍ラーメン ごま油 油 じゃがいも でんぷん 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 長ねぎ ほうれんそう レモン果汁	573 kcal 24.7 g
19木	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 ホールトマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり	613 kcal 22.7 g
23月	【卒業・進級お祝い献立】 赤飯 牛乳 さわらの西京焼き 野菜のからしあえ すまし汁 二色ゼリー	牛乳 ささげ さわら 西京みそ 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	602 kcal 28.1 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。

◎「Ⅱ」マークは、保健給食委員会の活動のリクエストメニューです。

◎「☞」マークは、5年生の算数の学習の好きな給食アンケートの結果のメニューです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月分 一日あたりの平均	603	24.6
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。



1年間、花園小学校の給食  
にご理解、ご協力をいただき  
ありがとうございました。

