

3月給食献立表

令和7年

新宿区立柏木小学校

実施日 日曜	献立名	飲み物	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	
3月	【ひなまつり献立】 菜の花ちらし 野菜のごまびたし かきたま汁 ももゼリー	牛乳	牛乳 油揚げ しらす あなご わかめ 豆腐 たまご かまぼこ 寒天	米 さとう 油 ねりごま かたくりこ	にんじん れんこん かんぴょう 干しいたけ 菜の花 ほうれん草 キャベツ たまねぎ ねぎ こまつな ももジュース 白桃缶	578kcal 24.3g
4火	ごはん かみかみふりかけ 鮭の香味焼き 野菜とちくわのごま和え 呉汁	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ サケ ちくわ 大豆 みそ	米 ごま さとう 油 さつまいも	しょうが ねぎ ほうれん草 にんじん もやし だいこん こまつな	602kcal 34.9g
5水	チャーハン ザーサイスープ 手作り肉まん	牛乳	牛乳 焼き豚 豚肉 鶏肉	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが にんじん ねぎ こまつな たまねぎ もやし ザーサイ チンゲンサイ だけのこと	647kcal 22.5g
6木	【選挙給食☆おなかパンパン党】 チョコきなこパン ボークビーンズ 野菜のソテー	牛乳	牛乳 きなこ 豚肉 大豆	油 コッペパン さとう チョコレート 小麦粉 じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム にんにく えのきたけ	699kcal 26.3g
7金	【6年生献立】 けんちゃん煮風うどん 小松菜のしらす和え サイダーフルーツポンチ	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 しらす わかめ	うどん 油 こんにゃく さといも さとう 白玉粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな バイン缶 黄桃缶 みかん缶	599kcal 25.3g
10月	【6年生献立】 ごはん ハンバーグ カラフルサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 油 パン粉 さとう かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん ねぎ キャベツ こまつな 赤ピーマン ホールコーン えのきたけ	620kcal 25.6g
11水	【6年生献立☆郷土料理 鳥取県】 どんとろけ飯 じゃぶ煮 いもぼた風だんご	牛乳	牛乳 豆腐 鶏肉 小豆	米 油 さとう しらたもこ さつまいも	にんじん ごぼう 万能ねぎ ねぎ しいたけ だいこん	669kcal 25.8g
12木	【6年生献立】 四川豆腐丼 春雨サラダ 果物（清見オレンジ）	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 油 さとう かたくり粉 春雨	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ だけのこと こまつな キャベツ きゅうり 清見オレンジ	598kcal 23.5g
13木	【6年生献立】 ごはん 赤煮の煮つけ 大根とひじきのサラダ なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 赤煮 ひじき 豆腐 あおさ みそ	米 さとう かたくり粉 油 ごま	しょうが だいこん きゅうり なめこ ホールコーン 赤ピーマン たまねぎ にんじん	578kcal 25.5g
14金	【6年生献立】 クリームソーススパゲッティ 野菜のケチャップソテー いちごゼリー	牛乳	牛乳 えび あさり 鶏肉 生クリーム 寒天 調理用牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし えのきたけ いちご アセロラジュース	600kcal 25.9g
17月	【6年生献立☆世界の料理フランス】 ソフトフランスパン 豚肉オニオンスープ ポテトサラダ りんごゼリー	牛乳	牛乳 ウィンナー 豚肉 チーズ 白いんげん豆 寒天	ソフトフランスパン 油 じゃがいも さとう マヨネーズ（鯖不使用）	たまねぎ セロリ にんじん パセリ えのきたけ ホールコーン きゅうり 枝豆 りんご リンゴジュース	566kcal 21.5g
18火	【6年生献立】 かてめし ワカサギのから揚げ のらぼう菜入り豚汁	牛乳	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ わかさぎ 豚肉 みそ 豆腐	米 油 さとう 小麦粉 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ さやいんげん だいこん のらぼう菜	594kcal 27.4g
19水	【6年生献立】 オムライス ツナサラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 ツナ ベーコン	米 麦 油 さとう じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン もやし ほうれん草 キャベツ	617kcal 25.5g
20木	春分の日					
21金	【卒業・進級お祝い献立】 お赤飯 鶏のから揚げ 野菜のさっぱり和え お祝いすまし汁	ジョア	ジョア 小豆 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 もち米 ごま 油 かたくり粉 さとう てまり麴	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん きゅうり えのきたけ	641kcal 25.8g

◎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。

＜今月の給食目標＞マナーよく食事をしよう（1年のまとめ）
正しいはしの使い方、正しい姿勢で食事をしましょう。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月分 一日あたりの平均	615	26.7
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0