

3月給食献立表

令和8年

新宿区立柏木小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質	
		飲 み 物	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	【☆6年生献立☆】 ごはん のりの佃煮 すきやき風肉豆腐 野菜のゆかり和え	牛乳	飲用牛乳 のり あさり 豚肉 豆腐	米 さとう 油 茶こんにゃく	にんじん ほうさい たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん ゆかり	615kcal 27.3g
3日 火	【ひなまつり献立】 鮭ちらし かきたま汁 桃ケーキ	牛乳	飲用牛乳 油揚げ サケ わかめ 豆腐 のり たまご 豆腐 てまり麩	米 麦 さとう 油 かたくりこ 小麦粉	にんじん かんぴょう 干しいたけ たまねぎ ねぎ こまつな りんごジュース 黄桃缶	693kcal 24.8g
4日 水	黒砂糖パン 白身魚のパン粉焼き フレンチサラダ ABCスープ	牛乳	飲用牛乳 ホキ 鶏肉	黒砂糖パン パン粉 卵不使用マヨネーズ 油 さとう マカロニ	パセリ にんじん こまつな もやし キャベツ ホールコーン たまねぎ セロリ かぶ	588kcal 27.4g
5日 木	【選挙給食☆こんべい党】 ポークカレー コーンサラダ コンペイトーゼリー	牛乳	飲用牛乳 豚肉 粉寒天 レンズ豆 カルピス	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう こんべいとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし ホールコーン アセロラジュース	693kcal 21.8g
6日 金	スパゲッティナポリタン 野菜たっぷりスープ 果物 (不知火)	牛乳	飲用牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 鶏肉	スパゲッティ 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム えのきたけ キャベツ こまつな 不知火	582kcal 23.6g
9日 月	ごはん ささみカツ ゆで野菜 のっぺい汁	牛乳	飲用牛乳 鶏ささみ 油揚げ 豆腐	米 油揚げ 小麦粉 パン粉 ごま油 こんにゃく かたくり粉	キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	608kcal 28.0g
10日 水	【☆6年生献立☆】 ごはん チーズインハンバーグ ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳	飲用牛乳 豚肉 豆腐 チーズ 白いんげん豆 わかめ みそ	米 油 パン粉 さとう かたくり粉 じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり ホールコーン だいこん こまつな	683kcal 28.0g
11日 木	【☆6年生献立☆】 長崎ちゃんぽん 青のりポテトビーンズ サイダーフルーツポンチ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 かまぼこ 牛乳 豆腐 いか あさり 大豆 青のり	ちゃんぽん麺 油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ バイン缶 黄桃缶 みかん缶 いちご	599kcal 24.9g
12日 木	麦ごはん 赤魚の煮つけ 野菜のごま和え たぬき汁	牛乳	飲用牛乳 赤魚 みそ 豆腐	米 麦 さとう ごま かたくり粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	574kcal 25.8g
13日 金	2色ジャムサンド ポークビーンズ カラフルサラダ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 大豆	食パン 油 小麦粉 じゃがいも さとう	いちごジャム ブルーベリージャム セロリ たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム キャベツ こまつな 赤ピーマン ホールコーン	582kcal 23.5g
16日 月	麦ごはん サゴシの西京焼き 野菜とちくわのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳	飲用牛乳 サゴシ みそ ちくわ 豆腐	米 麦 さとう ごま じゃがいも	こまつな にんじん もやし ねぎ えのきたけ	585kcal 25.5g
17日 火	【☆6年生献立☆韓国料理】 豚キムチナムルごはん チョレギサラダ トックスープ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	米 麦 油 さとう ごま かたくり粉 トック	しょうが にんにく ねぎ キムチ こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ だいこん	589kcal 22.5g
18日 水	かつ丼 豆腐とわかめのみそ汁 果物 (清美オレンジ)	牛乳	飲用牛乳 たまご 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ 清見オレンジ	702kcal 22.5g
19日 木	【かしろさベーカー】 かしろさビザパン コーンスープ 野菜のソテー	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳 豆腐 無糖練乳	強力粉 さとう 油 じゃがいも かたくり粉	たまねぎ マッシュルーム ピーマン クリームコーン ホールコーン パセリ にんにく にんじん もやし えのきたけ こまつな	619kcal 27.4g
20日 金	春分の日					
23日 月	【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	ジュア	ジュア 小豆 鶏肉 豆腐 なると	米 もち米 ごま 油 かたくり粉 さとう	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん えのきたけ	622kcal 23.5g

◎学校行事や食材質等の都合により、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	622	25.1
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0