

# 3月献立表

## 令和5年度 新宿区立柏木小学校

### しょくひんとおもなはたらき

日	曜日	行事 食育	のみの 飲物	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート	しょくひんとおもなはたらき						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
								ち 血や筋肉をつくる	きん 骨や歯をつくる	エネルギーのもととなる		からだの調子をととのえる			
								たんぱくしつ	カルシウム	たんすいかぶつ	しつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう		
1	金	ひなまつり	牛乳	ちらし寿司	茶碗蒸し	行事食：上巳の節句	あんこもち	油あげ 卵 とり肉 かまぼこ あずき	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう 白玉粉	油	にんじん こまつな	かんぴょう しいだけ	674	27.4
4	月	先生給食	牛乳	ガーリック ライス	チーズイン ハンバーグ	菅野家の ミネストローネ	★先生給食★	豚肉 とうふ ベーコン	牛乳 チーズ	米 麦 パン 片栗粉 さとう じゃがいも	油	にんじん こまつな トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	689	28.1
5	火	6年生給食	牛乳	ごはん (新之助)	サバの電田あげ	旬の食材を使った みそ汁	ほうれんそうの からしあえ	サバ 大豆 とうふ みそ	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油	こまつな ほうれんそう にんじん	しょうが もやし はくさい わかめ	668	28.3
6	水	先生給食	牛乳	肉汁うどん	ちくわとシシャモの いそべあげ	サツポテサラダ	★先生給食★	豚肉 油あげ ちくわ 白いんげん豆	牛乳	うどん さとう 小麦粉 片栗粉 さつまいも じゃがいも	油 マヨネーズ (卵不使用)	にんじん こまつな	だいこん きゅうり わかめ あおのり	713	30.9
7	木	6年生給食	牛乳	ごはん (ゆめぴりか)	チキン南蛮	とうふのみそ汁	たまねぎ ドレッシング サラダ	豚肉 とうふ みそ	牛乳	米 片栗粉 さとう	油 マヨネーズ (卵不使用)	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし キャベツ えのきだけ わかめ	707	25.7
8	金	6年生給食	牛乳	キンパ風まぜごはん	トックスープ	ナムル	せとか	豚肉 卵	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 トック	油	にんじん いら こまつな せとか	にんにく しょうが たくあん だいこん 長ねぎ もやしのり	681	24.4
11	月	6年生給食	牛乳	ながさき 長崎ちゃんぽんめん	彩りサラダ	セレクト給食	①カステラ ②ココア カステラ	豚肉 エビ イカ アサリ 卵	牛乳 調理用牛乳	ちゃんぽんめん さとう 小麦粉 ココア	油 マヨネーズ (卵不使用) ラード	にんじん こまつな 赤ピーマン	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ きくらげ コーン	695	29.6
12	火	選挙給食	牛乳	スタミナ納豆丼	ツナ入り卵焼き	豚汁	当選! 選挙給食 スタミナ納党	納豆 とり肉 ツナ 豚肉 みそ とうふ	牛乳	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも	油	葉ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	730	31.8
13	水		牛乳	マーボーとうふ丼	はるさめサラダ	おかしな 目玉焼き		豚肉 とうふ みそ	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ カルビス	油	にんじん 黄桃	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ 長ねぎ きゅうり もやし わかめ 寒天	750	30.6
14	木	6年生給食	牛乳	麦ごはん	ジャンボぎょうざ	中華風卵スープ		豚肉 とり肉 卵	牛乳 じゃこ	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 片栗粉	油	いら	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい	670	27.0
15	金	6年生給食	牛乳	きなこあげパン	ABCスープ	卒業祝い給食	つぶつぶ みかんゼリー	きなこ ベーコン 豚肉	牛乳	パン さとう じゃがいも マカロニ	油	にんじん オレンジジュース みかん	たまねぎ キャベツ 寒天	649	25.2
18	月	お祝い給食	牛乳	せきはん 赤飯	サワラの みそチーズ焼き	お祝いすまし汁	きり干し大根の 炒り煮	あずき サワラ みそ とうふ かまぼこ 油あげ	牛乳 チーズ	米 もち米 さとう ふ	油 黒ごま	にんじん こまつな さやいんげん	えのきだけ しょうが はくさい 切干し大根	664	31.4
19	火	6年生給食	牛乳	かしうさピザパン	コーンスープ	フルーツ ポンチ		とり肉	牛乳 チーズ 調理用牛乳 生クリーム 無糖練乳	小麦粉 さとう じゃがいも 片栗粉	油	ピーマン パイン 黄桃 みかん	たまねぎ マッシュルーム コーン	668	26.4
21	木	6年生給食	牛乳	チキンカレーライス	わかめじゃこサラダ	いちご ゼリー		とり肉	牛乳 チーズ じゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	にんじん アセロラジュース いちご	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ 寒天 わかめ じゃこ	737	23.7

1回当たり平均 栄養摂取量(4年生)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A	B1	B2	C		
							μgRE	mg	mg	mg		
3月平均	695	27.9	24.2	363	2.9	6.0	430	0.40	0.60	28	3.3	2.6
柏木小学校基準	680	25.5	22.7	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

3月の給食目標は「マナーよく食事をしよう」です。1年間の振り返りとして、食べる時の姿勢やはしの使い方などを意識してマナーよく食事をしましょう。