

日	曜日	3月献立表					しよくひんとおもなはたらき						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)		
		令和4年度 新宿区立柏木小学校					ちきんにく 血や筋肉をつくる		ちひは 骨や歯をつくる		エネルギーのもととなる				からだちよし 体の調子をととのえる	
		行事 食育	のみもの 飲物	しよく 主食	しよさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート	たんぱくしつ	乳製品・小魚	たんすいかぶつ	ししつ	緑黄色野菜・果物			淡色野菜・かいそう	
1	水		牛乳	ドライカレー	ひよこ豆の サラダ	スイーツ ポテト	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 さとう さつまいも バター	あぶら	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ もやし	726	24.4		
2	木	6年生 給食	牛乳	セルフハンバーガー	コーンクリーム スープ	カラフル サラダ	豚肉 とうふ とり肉	牛乳 生クリーム 無糖練乳	パン パン粉 片栗粉 さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ごまつな 赤ピーマン	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	649	21.8		
3	金	ひな まつり	牛乳	行事食：上巳の節句 サケのちらし寿司	茶碗蒸し	桃ゼリー	油揚げ サケ 卵 とり肉 かまぼこ	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう	あぶら	にんじん ごまつな 桃ジュース 白桃	かんびょう しいたけ 寒天	617	31.8		
6	月	6年生 給食	牛乳	ピラフ	ポークシチュー	コーンサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳 無糖練乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	あぶら バター	にんじん ピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし コーン	691	23.0		
7	火	奈良県	牛乳	奈良茶飯	出汁入り卵焼き	飛鳥鍋風汁	郷土料理給食：奈良県	とり肉 卵 とうふ みそ	牛乳	米 さとう	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ えのきだけ はくさい 長ねぎ	630	31.2	
8	水		牛乳	麦ごはん	ジャンボ餃子	トックスープ	WBC応援給食	豚肉 卵	牛乳	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 片栗粉 トック	あぶら	にら にんじん ごまつな	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく だいこん	643	23.6	
9	木	6年生 給食	牛乳	きなこ あげパン	ABCスープ	オニオン ドレッシング サラダ		きなこ ベーコン 豚肉	牛乳	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ もやし	641	24.1	
10	金		牛乳	みそラーメン (めん)	シシャモの いそべあげ	みそラーメン (具)	白玉 フルーツ ポンチ	豚肉 みそ とうふ	牛乳 シシャモ	中華めん 小麦粉 さとう 白玉粉	あぶら バター ラード	にんじん にら パイン 黄桃 みかん	700	32.6		
13	月		牛乳	麦ごはん	マーボーとうふ	ポテトサラダ		豚肉 とうふ みそ 白いんげん豆	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	あぶら	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ 長ねぎ コーン きゅうり	653	28.8	
14	火	柏葉 給食	牛乳	柏葉学級6年生が考えた給食 ウインナー入りカレーライス	わかめサラダ		レモン スカッシュ ゼリー	とり肉 ウインナー	牛乳 じゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら	にんじん レモン	たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ もやし キャベツ 寒天 わかめ	683	22.8	
15	水	6年生 給食	牛乳	さつまいも ごはん	とりの からあげ	臭たくさん みそ汁	カブの即席漬け	とり肉 とうふ みそ	牛乳	米 さつまいも 小麦粉 片栗粉	あぶら	にんじん ごまつな	にんにく しょうが 長ねぎ はくさい かぶ わかめ	653	24.6	
16	木		牛乳	麦ごはん	肉じゃが	野菜のおひたし	手作りふりかけ	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 じゃこ	米 麦 しらたき じゃがいも さとう	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし	639	27.1	
17	金	6年生 給食	牛乳	赤飯	ブリのてりやき	お祝いすまし汁	卒業祝い給食	あずき フリ とうふ かまぼこ	牛乳 生クリーム 無糖練乳	米 もち米 さとう 片栗粉 ふ 黒ごま	あぶら	にんじん ごまつな かつパ リージ ュス	にんにく しょうが えのきだけ はくさい 寒天	640	27.6	
20	月		牛乳	麦ごはん	メンチカツ	とうふのみそ汁	ゆで野菜	豚肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	米 パン粉 小麦粉	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ もやし わかめ	646	27.0	
22	水		牛乳	かしうさベーカーリー給食 かしうさピザパン	かぼちゃの ポタージュ	野菜ソテー		とり肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 無糖練乳	小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら バター	ピーマン にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく マッシュルーム もやし えのきだけ	625	26.8	

1回当たり平均 栄養摂取量(4年)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A,μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
3月平均	655	27.9	22.0	349	3.0	7.8	725	0.44	0.67	37	3.4	2.4
柏木小摂取基準	680	28.0	22.7	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

【給食目標】
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食事をしましょう。