



小学校給食献立予定表



平成26年3月 新宿区立西新宿小学校

ねんかん しよくせいかつ はんせい
「1年間の食生活を反省しよう」

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜		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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩 g
3	月	牛乳 菜の花ずし 焼きししゃも すまし汁 桃ゼリー 【ひな祭り献立】	鶏肉 卵 豆腐 牛乳 寒天 ししゃも	米 さとう 油	にんじん 菜の花 こまつな 干しいたけ キャベツ えのきたけ 長ねぎ ももジュース もも	603	24.4	3.0
4	火	牛乳 麦ごはん 肉じゃが みそ汁 みかん	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 麦 じゃがいも さとう 油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ はくさい みかん	603	21.1	2.3
5	水	牛乳 揚げパン もやしサラダ 豆腐だんごスープ	豆腐 鶏肉 卵 牛乳 わかめ	コッペパン さとう パン粉 ごま はるさめ 片栗粉 油	にんじん こまつな ほうれんそう もやし しょうが はくさい 長ねぎ 干しいたけ	606	23.5	3.0
6	木	牛乳 スパゲティミートソース ごまマヨサラダ お菓子な目玉焼き	ベーコン 豚肉 レンズ豆 牛乳 チーズ 寒天	スパゲティ さとう ごま 油 マヨネーズ じゃがいも	にんじん トマト パセリ にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ もも とうもろこし きゅうり	682	25.6	2.3
7	金	発酵乳 カレーライス じゃこサラダ いちご オレンジ	豚肉 青大豆 発酵乳 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 じゃがいも さとう バター ごま 油 小麦粉	にんじん にら にんにく たまねぎ だいこん キャベツ いちご オレンジ	674	23.5	2.2
10	月	牛乳 ご飯 のりの佃煮 ちぐさ焼き いもこ汁 【山形料理】	鶏肉 卵 豚肉 牛乳 のり ひじき	米 さとう こんにやく さといも 油	にんじん ほうれんそう たけのこ みつば ごぼう だいこん 長ねぎ	632	25.6	2.8
11	火	牛乳 あんかけチャーハン 春雨サラダ あんにんどうふ	卵 豚肉 牛乳 寒天	米 さとう でんぷん はるさめ 油	にんじん チンゲンサイ 長ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ セロリー はくさい きゅうり もやし みかん もも パイン	681	19.5	2.6
12	水	牛乳 コーヒーパン 白いんげんのクリームシチュー コーンサラダ	鶏肉 白いんげん 牛乳 生クリーム	コーヒーパン 小麦粉 バター じゃがいも さとう 油	にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ とうもろこし	666	25.0	2.5
13	木	牛乳 ご飯 鮭の葱みそ焼き 切干大根のごま酢和え 沢煮わん いよかん	さけ 豚肉 牛乳 みそ	米 さとう さといも 片栗粉 ごま 油	にんじん こまつな しょうが 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ 切干大根 もやし きゅうり えのきたけ いよかん	599	27.0	1.9
14	金	牛乳 長崎ちゃんぽん 白身魚のさつま揚げ パイン缶 【長崎料理】	豚肉 えび いか はも たら 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	チャンポンめん 片栗粉 油	にんじん チンゲンサイ さやいんげん しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ とうもろこし ごぼう パイン	627	30.7	3.3
17	月	牛乳 ご飯 煮込みハンバーグ 粉ふきいも 春キャベツのサラダ	豚肉 卵 牛乳	米 パン粉 さとう 片栗粉 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	677	24.7	1.7
18	火	牛乳 けんちんうどん しらすと野菜のお浸し ぼたもち	鶏肉 油揚げ 牛乳 しらす干し きなこ	うどん こんにやく さといも もち米 米 さとう 片栗粉 油	にんじん こまつな ごぼう もやし だいこん 長ねぎ	658	25.1	2.7
19	水	牛乳 バターロール とりのからあげ カラフルサラダ コーンスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	バターロールパン バター 油 さとう	こまつな 赤ピーマン しょうが キャベツ たまねぎ りんご にんにく とうもろこし	641	25.0	3.5
20	木	お茶 赤飯 たらの西京焼き 五目きんぴら すまし汁 抹茶ミルクゼリー	ささげ たら はんぺん 牛乳 寒天 生クリーム 鶏肉 さつまあげ みそ	米 もち さとう ごま 油 こんにやく	にんじん さやいんげん ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ れんこん	530	26.0	3.5
◎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。					3月分 1日あたりの平均	634	24.8	2.7
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0	2.5



6年生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます。



あたたか ばる かぜ すた あと
暖かな春の風が、みなさんの巣立ちを後おししてくれているようですね。

しょうがっこう きゅうしよく
小学校の給食はいかがでしたか？ みなさんの元気な「ごちそうさま！」の声こえが聞けなくなるのはさみ

しいですが、小学校で食べた給食が楽しい思い出の味として心に残っているとうれしいです。

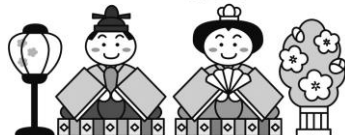
これから、こころ からだ せいちょう じま ちゅうがっこう た べんきょう
これから、心も体もさらに成長していく時期です。中学校でも食べることを大切に、勉強に、スポーツ
にがんばって下さいね。



3月3日



ひな祭り



ひな祭りは、その季節の花から「桃の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、
ひなあられ、白酒などをお供えして、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で
す。

ところで、ひな祭りに食べられる行事食の一つに、ハマグリのお吸い物（潮汁）
があります。ハマグリは、同じ貝の殻でないと形がピッタリ合わないことから、
「夫婦円満」の象徴とされ、女の子の幸せな結婚を願って、食べられるようにな
ったそうです。

