



# 3月 こんだて



令和6年

新宿区立西新宿小学校

日	曜日	献立	牛乳	材料名			栄養価 <small>1人分(kcal) たんぱく質(g)</small>
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1	金	チキンカレーライス コーン入りキャベツサラダ しゃきしゃきりんごゼリー	○	牛乳,鶏もも肉,粉寒天	精白米,米粒麦,米油,小麦粉,じゃがいも,三温糖,上白糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし,りんごジュース,りんご	666 21.8
4	月	パインパン サーモンクリームシチュー パリパリサラダ	○	牛乳,鶏もも肉,牛乳,さけ,生クリーム	パインパン,米油,じゃがいも,有塩バター,小麦粉,三温糖,白ごま,ワンタンの皮	玉ねぎ,にんじん,白菜,マッシュルーム水煮,小松菜,もやし,キャベツ	641 28.4
5	火	ご飯 春巻き(切干大根入り) もやしの中華サラダ わかめスープ	○	牛乳,豚ひき肉,鶏もも肉,木綿豆腐,わかめ	精白米,米油,はるさめ,でんぷん,春巻きの皮,小麦粉,白ごま,ごま油,三温糖	根深ねぎ,にんじん,干ししいたけ,切干し大根,きゅうり,もやし,しょうが,にんにく,えのきたけ,小松菜	685 22.7
6	水	教室で分けるミートドリア 野菜スープ くだもの(はるか)	○	牛乳,牛ひき肉,鶏ひき肉,大豆,粉チーズ,ピザ用チーズ,鶏もも肉	精白米,米粒麦,有塩バター,米油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム水煮,パセリ,にんじん,白菜,小松菜,かんきつ	666 28.7
7	木	三色そぼろ丼 豆腐とわかめの味噌汁 もやしのごま風味	○	牛乳,鶏卵,鶏ひき肉,木綿豆腐,みそ,わかめ,凍り豆腐	精白米,米粒麦,米油,三温糖,ごま油,白ごま	小松菜,えのきたけ,根深ねぎ,もやし,にら	625 30.1
8	金	給食室で作る手作りアップルシナモンパン ABCマカロニスープ 青のりビーンズポテト	○	牛乳,生クリーム,鶏もも肉,大豆,青のり	小麦粉,三温糖,オリーブ油,有塩バター,米油,マカロニ,でんぷん,じゃがいも	りんご缶詰,にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	578 22.6
11	月	ツナご飯 青菜とコーンのソテー ひつつみ汁	○	牛乳,まぐろ油漬,ウインナー,鶏もも肉,油あげ	精白米,米粒麦,三温糖,白すりごま,米油,有塩バター,小麦粉	にんじん,にんにく,もやし,小松菜,ホールコーン,大根,ぶなしめじ,白菜,根深ねぎ	660 25.5
12	火	スパゲッティカレークリームソース ポテトサラダ くだもの(いちご)	○	牛乳,鶏もも肉,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,米油,小麦粉,じゃがいも,三温糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,ぶなしめじ,パセリ,にんじん,キャベツ,いちご	579 23.8
13	水	しそわかめご飯 ちくわの二色あげ 野菜のいそあえ 大根と油あげのみそ汁	○	牛乳,わかめ,焼き竹輪,青のり,のり,油あげ,みそ	精白米,米粒麦,白ごま,黒ごま,米油,小麦粉	ゆかり,キャベツ,にんじん,もやし,えのきたけ,大根,小松菜	614 26.5
14	木	ジャンバラヤ コーンスープ チョコチップクッキー	○	牛乳,ベーコン,ウインナー,いか,えび,鶏もも肉,調理用牛乳,鶏卵	精白米,米粒麦,有塩バター,米油,でんぷん,小麦粉,上白糖,ミルクチョコレート	トマトジュース,にんにく,セロリ,玉ねぎ,トマト,赤ピーマン,クリームコーン	768 25.3
15	金	春のちらしずし さつまいもと大豆とじゃこのあげに すまし汁	○	牛乳,鶏もも肉,凍り豆腐,油あげ,のり,大豆,しらす干し,かまぼこ,わかめ,絹ごし豆腐,あなご	精白米,上白糖,白ごま,三温糖,米油,でんぷん,さつまいも,カット麩	れんこん,にんじん,干ししいたけ,のらぼう菜,えのきたけ,根深ねぎ	668 29.1
18	月	きなこあげパン 肉だんごと白菜のスープ くだもの(せとか)	○	牛乳,きな粉,鶏ひき肉,木綿豆腐	米油,コッペパン,上白糖,でんぷん,はるさめ,ごま油	しょうが,根深ねぎ,干ししいたけ,にんじん,白菜,チンゲン菜,かんきつ	604 24.9
19	火	けんちんうどん 野菜のおかか梅肉あえ 二色ぼたもち	○	牛乳,鶏もも肉,油あげ,粉かつお,きな粉	うどん,米油,じゃがいも,三温糖,でんぷん,白ごま,もち米,精白米,上白糖,黒すりごま	ごぼう,にんじん,大根,根深ねぎ,キャベツ,もやし,ねり梅	650 27.6
21	木	赤飯 鶏肉のからあげ ちくぜん煮 はんぺんのすまし汁	○	ささげ,鶏もも肉,木綿豆腐,わかめ,あらははんぺん	精白米,もち米,黒ごま,でんぷん,米油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ水煮,干ししいたけ,さやいんげん,根深ねぎ,小松菜,グレープジュース	670 26.9

◎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変わることがあります。

◆6日・18日のくだもの(かんきつ)は愛媛県のOCファーム暖々の里から届きます。