

日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体をつくる もとなるもの（赤色）	主にエネルギーの もとなるもの（黄色）	主に体の調子を整える もとなるもの（緑色）	
3月	春のますちらしずし	○	からふとます、油あげ、のり	七分つき米、上白糖、米ぬか油、白ごま	しょうが（酢漬）、にんじん、干しいたけ、さやいんげん	587 kcal
	茶わん蒸し		鶏卵、真こんぶ、かつお節、鶏むね肉、かまぼこ、えび		しいたけ、糸みつば	26.6 g
	小松菜とちくわのごま和え		焼き竹輪	白すりごま、白ごま、上白糖	小松菜、にんじん、緑豆もやし	18.1 g
	かんきつ（ネーブル）				ネーブル	2.3 g
4火	麦ご飯	○		七分つき米、押麦		604 kcal
	塩肉じゃが煮		豚かた肉、凍り豆腐	米ぬか油、白滝、じゃがいも、上白糖	にんにく、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	20.9 g
	さつまあげと根菜の きんぴらいため		島さつまあげ	米ぬか油、つきこんにやく、三温糖、白ごま、ごま油	ごぼう、蓮根、にんじん	16.6 g
	かんきつ（はるか）				はるか	1.4 g
5水	カレーうどん	○	鶏むね肉、鶏もも肉、油あげ、真こんぶ、かつお節、かたくちいわし節	うどん、米ぬか油、上白糖、じゃがいもでん粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、小松菜、根深ねぎ	627 kcal
	じゃがいも入りみそドレサ ラダ		しらす干し、淡色辛みそ	じゃがいも、米ぬか油、上白糖	キャベツ、にんじん、緑豆もやし	26.8 g
	さつまいもとレーズンの 蒸しパン		鶏卵、牛乳	薄力粉、上白糖、有塩バター、さつまいも	干しぶどう	21.3 g
						2.5 g
6木	赤しそご飯	○		七分つき米、押麦、白ごま	ゆかり	624 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏ひき肉、芽ひじき、鶏卵	米ぬか油、上白糖、じゃがいもでん粉	にんじん	27.5 g
	さつまいもとにらのみそし る		かつお節、かたくちいわし節、真こんぶ、油あげ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	さつまいも	えのきたけ、玉ねぎ、にら	20.8 g
	白菜と菜の花の じゃこサラダ		しらす干し	白ごま、上白糖、ごま油	にんじん、菜花、緑豆もやし、白菜	2.7 g
7金	麦ご飯	○		七分つき米、押麦		638 kcal
	ジャンボぎょうざ		豚ひき肉、鶏ひき肉	米ぬか油、ぎょうざの皮、ごま油、上白糖、じゃがいもでん粉	キャベツ、にら、干しいたけ、根深ねぎ、しょうが、にんにく	22.0 g
	春雨スープ		鶏むね肉	米ぬか油、じゃがいもでん粉、緑豆春雨、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、緑豆もやし、小松菜、根深ねぎ	19.9 g
	うどときゅうりの梅和え		粉かつお	上白糖	きゅうり、緑豆もやし、うど、ねり梅	2.2 g
10月	フレンチトースト	○	鶏卵、牛乳	食パン、有塩バター、上白糖		626 kcal
	白菜のクリームシチュー		牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、大手亡豆、脱脂粉乳、生クリーム	米ぬか油、有塩バター、薄力粉、さつまいも	にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、白菜、パセリ	24.6 g
	春キャベツのサラダ			上白糖、米ぬか油	にんじん、かぶ（葉付き）、春キャベツ、玉ねぎ、りんご	28.1 g
						2.5 g
11火	ご飯	○		七分つき米		599 kcal
	生あげと野菜の煮物		真こんぶ、かつお節、生あげ、鶏もも肉、鶏むね肉	上白糖、米ぬか油、じゃがいも、こんにやく、三温糖	しょうが、たけのこ、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、さやいんげん	24.0 g
	わかめともやしのサラダ		わかめ、糸寒天	白ごま、上白糖、ごま油	にんじん、緑豆もやし、キャベツ	18.8 g
	かんきつ（清見）				清見	2.1 g
12水	チャーハン	○	豚かた肉、えび、鶏卵	七分つき米、押麦、米ぬか油、じゃがいもでん粉	しょうが、にんにく、根深ねぎ、グリーンピース	604 kcal
	とり肉とどうふだんごの スープ		鶏むね肉、絹ごし豆腐	白玉粉、ごま油	にんにく、干しいたけ、にんじん、えのきたけ、白菜、小松菜	23.0 g
	春雨サラダ			緑豆春雨、白ごま、ごま油、上白糖	にんじん、キャベツ、緑豆もやし、しょうが	20.8 g
						2.1 g
13木	大豆入りひじきご飯	○	芽ひじき、油あげ、大豆	七分つき米、押麦、米ぬか油、三温糖	にんじん	594 kcal
	きびなごのからあげ		きびなご、青のり	米ぬか油、じゃがいもでん粉、薄力粉		24.4 g
	生あげとわかめのみそし る		真こんぶ、かつお節、さば節、生あげ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、わかめ	さつまいも	白菜、根深ねぎ	21.7 g
	カリフラワーの ピリから和え			白ごま、ごま油、上白糖	カリフラワー、キャベツ、緑豆もやし、にんじん	2.4 g
14金	ちゃんぽんめん	○	豚かた肉、豚ばら肉、いか、かまぼこ	冷凍チャンポンめん、米ぬか油、じゃがいもでん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、白菜、緑豆もやし、干しいたけ、根深ねぎ、チンゲン菜	608 kcal
	スパイスドレッシング サラダ		きはだまぐろ 油漬	上白糖、米ぬか油	にんじん、小松菜、キャベツ、とうもろこし、レモン、玉ねぎ	21.9 g
	どうふ入り 手作りドーナッツ		絹ごし豆腐、黄な粉	米ぬか油、薄力粉、上白糖		22.0 g
						2.2 g

◎栄養価表示は中学年相当を記載しています。

給食だより
3月
給食目標
一年間の食生活を
ふり返ろう

今年度もいよいよ最後の月になりました。
西新宿小の給食では一年間、東京都産の
農作物や水産物、友好提携都市である長野県
伊那市の農産物、旬の食べ物や年中行事に
ちなんだ料理など様々なものを食べてきました。
今月もいろいろなものをまんべんなく食べて、
新しい学年や中学校に進学するための元気な
心と身体を調えましょう。



<長野県伊那市産作物> <東京都産作物>
米、伊那華のみそ 小松菜、さつまいも、ねぎ、
トビウオのさつまあげ



☆給食の予定献立表と
写真は西新宿小学校の
HPでも公開されて
います。

←←←





March



3月

こんだてひょう (後半)

School lunch Letter (2nd half)

2025年3月

弥生：冬が終わって草木が芽吹き、生い茂る季節。



※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)の改訂により、エネルギーの計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量が低く算出されています。

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体をつくる もとなるもの(赤色)	主にエネルギーの もとなるもの(黄色)	主に体の調子を整える もとなるもの(緑色)	
17月	スパゲッティ・ホワイトソース	○	鶏もも肉, 鶏むね肉, 牛乳, パルメザンチーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 米ぬか油, 有塩バター, 薄力粉	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, ブロッコリー	627 kcal
	ビーンズサラダ		ひよこ豆, レンズ豆, 大豆	じゃがいも, 上白糖, 米ぬか油	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, りんご	25.2 g
	ベトナムコーヒーズリー		粉寒天, 牛乳, 練乳	上白糖		23.7 g
						1.7 g
18火	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		614 kcal
	しいらの竜田あげ		しいら	米ぬか油, じゃがいもでん粉, 薄力粉	しょうが	27.7 g
	とんじる		かつお節, たたくちいわし節, 真こんぶ, 油あげ, 豚かた肉, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 木綿豆腐	米ぬか油, こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, 大根, 玉ねぎ, 根深ねぎ	21.0 g
	白菜のごま和え			三温糖, 白すりごま, 白ごま	小松菜, 緑豆もやし, にんじん, 白菜	1.8 g
19水	チキンカレーライス	○	鶏もも肉, 鶏むね肉, ひよこ豆, ヨーグルト	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, じゃがいも, 三温糖, 有塩バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, トマト	589 kcal
	キャロットドレッシングサラダ			上白糖, 米ぬか油	キャベツ, きゅうり, かぶ(葉付き), とうもろこし, にんじん	18.2 g
	かんきつ(甘夏みかん)				甘夏みかん	18.8 g
						2.0 g
21金	赤飯	○	ささげ	七分つき米, もち米, 黒ごま		688 kcal
	鶏手羽先のしょうゆあげ		とり手羽先	米ぬか油		34.2 g
	お祝いすましじる		かつお節, 真こんぶ, 鶏もも肉, なんと, わかめ		えのきたけ, 白菜, にんじん, 根深ねぎ	29.3 g
	紅白なます			三温糖	大根, にんじん, ゆず	2.3 g
	かんきつ(せとか)				せとか	

○学校行事や社会情勢等により、予定献立は変更されることがあります。

今年度、こんなにいろいろ食べてきました！

<伊那市産農作物>

今ずり米、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、まいたけ、とうもろこし、アスパラガス、秋田蓴、トマト、きゅうり、さやいんげん、なす、ピーマン、りんご(ぐんま名月・シナノゴールド・サンフジ・秋映・サンつがる)、ぶどう(ナイアガラ)、ほうれん草、梨(幸水・二十世紀)、ブロッコリー、みそ娘

<東京都産作物>

小松菜、根深ねぎ、しいたけ、ズッキーニ、きゅうり、なす、ほうれん草、ブロッコリー、カリフラワー、大根、白菜、さつまいも、キャベツ、かぶ、柿、チンゲン菜、さやいんげん、かぼちゃ、おくら、冬がん、里いも、ピーツ、えだまめ、じゃがいも、トマト、なす、ピーマン、にんにく、とうもろこし、玉ねぎ、さやいんげん、キメジ、トビウオ、牛乳



各地の生産者のみなさんのおかげで旬の食材を給食でおいしく味わうことができました！



東京都福生市のとうもろこし畑



東京都福生市で育ったとうもろこしです。2年生が皮をむいてひげを取るお手伝いをしてくれました。1年生から6年生、校長先生までみんないただきました。

友好提携都市である長野県伊那市のりんごは、ぐんま名月・シナノゴールド・サンフジ・秋映・サンつがるが登場しました。台風の影響で入荷できなかったこともありましたが、いろいろな品種を味わうことができました。



長野県伊那市のりんご畑



西新宿小学校ご卒業、進級おめでとうございます。自分自身の心と身体を健康に保ち、元気に成長させることができるのは、最後は自分だけです。なんでも食べて元気に新年度を迎えましょう。