

3月給食こんだて予定表

令和5年

新宿区立落合第一小学校

とうきょうとさん しよくさい かせん ひ
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日 日 曜	飲み物 食具	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			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)
1 水		カレーライス 海藻サラダ いちご	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 海草ミックス	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご ホールトマト キャベツ こまつな いちご	625	19.9
2 木		ごはん 鯖の塩こうじ焼き 野菜のおかかあえ 豚汁	牛乳 さば 塩こうじ けずり節 ぶた肉 みそ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	606	28.4
3 金		菜の花ずし けんちん汁 3色白玉フルーツポンチ	牛乳 とり肉 卵 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 白玉粉	れんこん 干しいたけ にんじん 菜の花 ごぼう しめじ だいこん 白桃 こまつな みかん いちご りんごジュース	678	24.9
6 月		春野菜のかき揚げ丼 うずら豆の甘煮 みだくさん汁	牛乳 卵 うずら豆 豆腐 みそ	米 麦 油 小麦粉 でんぶん さとう 三温糖 じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ 長ねぎ みつば だいこん	625	19.8
7 火		ごはん のりの佃煮 すきやき風煮 キャベツのじゃこ和え せとか	牛乳 ほしのり ぶた肉 焼き豆腐 じゃこ	米 麦 さとう 油 しらたき 焼きふ ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ こまつな せとか	640	30.3
8 水		もりもり野菜のしょうゆラーメン ツナひじきサラダ 手作りカステラ	牛乳 ぶた肉 ひじき ツナ 卵 豆乳	中華めん ごま油 油 さとう 三温糖 強力粉 バター	しょうが にんにく メンマ もやし キャベツ 長ねぎ ほうれんそう にんじん	646	27.8
9 木		チョコチップパン 春キャベツのシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム ひよこ豆	チョコチップパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ セロリ にんじん にんにく 春キャベツ クリームコーン パセリ こまつな キャベツ	602	21.2
10 金		ごはん いかの竜田揚げ 切り干し大根のにつけ 呉汁	牛乳 いか 油揚げ みそ 大豆 豆腐	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 さとう じゃがいも	しょうが 切干し大根 にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	644	29.7
13 月		豚キムチ丼 ナムル トックスープ コロコロりんごゼリー	牛乳 ぶた肉 豆腐 とり肉 わかめ アガー(ゼリーの素)	米 麦 油 ごま油 さとう でんぶん ごま トック	にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやし にら 切干し大根 こまつな しょうが はくさい だいこん りんごジュース りんご	624	24.5
14 火		ごはん めだいの葱塩焼き じゃがいものきんぴら みそけんちん汁	牛乳 めだい 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 白すりごま じゃがいも 油 糸こんにゃく さとう	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	608	27.0
15 水		シーフードトマトクリームスパゲッティ 野菜スープ 八丈フルツレモンケーキ	牛乳 ベーコン いか あさり 生クリーム 豆乳 粉チーズ いんげん豆	オリーブ油 スパゲッティ バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ ホールトマト パセリ セロリ キャベツ こまつな レモン	657	26.7
16 木		ごはん 春巻き じゃがいもの中華風ごま和え 青菜のスープ	牛乳 ぶた肉 ハム 豆腐	米 麦 油 はるさめ 小麦粉 春巻きの皮 じゃがいも ごま油 さとう すりごま	長ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ えのきたけ チンゲンサイ	661	21.5
17 金		鯛めし 野菜の土佐煮 ばち汁 たんかん	牛乳 たい とり肉 ちくわ 粉かつお かまぼこ 油揚げ	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも さとう そうめん	さやえんどう にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ たんかん	582	26.5
20 月		コッペパン 洋風卵焼き キャベツサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 卵 ハム 粉チーズ ベーコン 豆乳	コッペパン 油 さとう バター さつまいも 小麦粉	グリンピース にんじん コーン キャベツ もやし たまねぎ にんにく しょうが パセリ	639	28.0
22 水		赤飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし すまし汁 ミルクゼリー苺ソースがけ	牛乳 ささげ ぶり けずり節 湯葉 アガー 生クリーム	米 もち米 黒ごま さとう	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな いちご レモン	659	31.5
◎学校行事や食材費、天候等の都合により、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 一日あたりの平均	633 25.8
【給食費の返金について】						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

令和4年度から新宿区の返金基準が変更になりました。2～6年生は4月22日、1年生は5月27日にお知らせした通り、**返金は保護者の申し出があり、長期間欠席(休業日、給食未実施日を除く連続した5日以上)の場合のみ**となります。長期で欠席することが確定し、返金を希望される場合はその旨を保護者の皆様から学級担任にお伝えいただけますようお願いいたします。

ねん かん

あ かえ

4月

1年間の振り返りをしよう!

3月

3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

ご卒業おめでとうございます

毎日を生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

