3月給食献立予定表

平成27年

新宿区立落合第五小学校

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
3	火	【ひな祭り献立】 牛乳　菜の花ずし 野菜のごま和え　すまし汁 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 卵 みそ 寒天	米 さとう 麩 ごま 油	にんじん こまつな 菜の花 干ししいたけ もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 桃ジュース 白桃缶	625	21.5
4	水	牛乳　シーフードカレー 春キャベツサラダ　いちご	牛乳 えび ほたて ひよこ豆 チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう 油	にんじん こまつな にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ りんご いちご	662	22.7
5	木	牛乳　米粉パン 豚肉の塩こうじ焼き れんこんのきんぴら　野菜スープ	牛乳 豚肉	米粉パン じゃがいも こんにゃく さとう ごま 油	にんじん こまつな にんにく　れんこん たまねぎ	601	25.6
6	金	牛乳　ご飯　たらのみそ焼き ひじき煮　沢煮わん	牛乳 銀だら 豚肉 油揚げ 大豆 ひじき みそ	米 麦 さといも こんにゃく さとう 片栗粉 ごま 油	にんじん こまつな 干ししいたけ たまねぎ ごぼう 長ねぎ	651	24.1
9	月	牛乳　焼きそば かぶと胡瓜の辛味漬け ごま蒸しパン	牛乳 豚肉 卵 あおのり	むし中華めん 小麦粉 さとう ごま バター 油	にんじん 干ししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし かぶ	643	22.5
10	火	**お楽しみお弁当給食**	発酵乳 鶏肉 ウインナー ベーコン えび 卵	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 片栗粉 さとう バター 油	にんじん こまつな ホールトマト トマトジュース にんにく セロリー たまねぎ グリンピース しょうが コーン ミニトマト	701	28.2
11	水	牛乳　チーズパン じゃがいものミートグラタン ベーコンとキャベツのスープ デコポン	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 チーズ	チーズパン じゃがいも 油	にんじん こまつな ホールトマト にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ デコポン	640	27.8
12	木	牛乳　ご飯　ぶりの塩焼き 切り干し大根の煮付け　みそ汁	牛乳 ぶり 油揚げ みそ	米 麦 さとう 油	にんじん こまつな 切り干し大根 たまねぎ えのきたけ だいこん 長ねぎ	617	24.0
13	金	牛乳　ご飯 がんもどきと野菜の煮物 しらすと野菜のお浸し　パインゼリー	牛乳 豚肉 がんもどき しらす干し 寒天	米 さとう 油	にんじん こまつな たけのこ たまねぎ キャベツ さやいんげん えのきたけ パインジュース パイン缶	674	26.6
16	月	牛乳　ご飯　鶏肉の香味焼き わかめサラダ　白玉汁	牛乳 鶏肉 わかめ みそ	米 麦 白玉粉 さとう ごま 油	にんじん こまつな しょうが 長ねぎ もやし キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	604	21.5
17	火	牛乳　かき揚げうどん かぶの梅ごま和え　りんご	牛乳 えび ほたて さくらえび 卵	うどん さとう 小麦粉 ごま 油	にんじん こまつな 干ししいたけ たまねぎ 長ねぎ かぶ 梅干し りんご	603	22.2
18	水	牛乳　ご飯　えびたま 春雨サラダ　青菜のスープ	牛乳 鶏肉 ハム えび 卵	米 麦 春雨 片栗粉 さとう ごま 油	にんじん たまねぎ きくらげ きゅうり にら もやし しょうが たけのこ 長ねぎ チンゲン菜	640	26.5
19	木	牛乳　ご飯　ジャンボぎょうざ 野菜のからし和え　みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう 油	にんじん こまつな キャベツ にら 長ねぎ しょうが にんにく さやんげん たまねぎ しめじ	646	22.0
20	金	牛乳　ソフトフランスパン 白菜のクリームシチュー ひよこ豆のサラダ　せとか	牛乳 生クリーム 豚肉 ベーコン ひよこ豆	ソフトフランスパン 小麦粉 さとう バター 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ はくさい パセリ せとか	616	24.7
23	月	【卒業お祝い献立】 牛乳　赤飯　金目鯛の照り焼き 和風サラダ　すまし汁　二色ゼリー	牛乳 金目鯛 はんぺん ささげ 寒天	米 片栗粉 さとう ごま 油	にんじん こまつな しょうが だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ クランベリージュース いちご	628	27.8
◎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　一日あたりの平均	637	24.5
					3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

◎6年生は20日に卒業バイキング給食を行います。メニューは当日のお楽しみです。

お楽しみに♪	牛乳 生クリーム 豚肉 メルルーサ ハム チーズ ベーコン ひよこ豆 卵 あおのり	ソフトフランスパン 小麦粉 さとう バター ごま 油 チョコレート	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ はくさい パセリ ミニトマト デコポン パインアップル メロン いちご

卒業や入学・進級と、春は多くの人が節目を迎える季節です。そんなお祝いの時の食べ物といえば「お赤飯」。お赤飯は、もち米に小豆（またはささげ）の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされていて、もともとは、お米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。