



3月給食献立予定表



平成26年

新宿区立落合第五小学校

実施日 日 曜	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
3 月	お楽しみお弁当給食	鶏肉 豚肉 卵 うずら卵 みそ 発酵乳 チーズ	米 麦 さとう 片栗粉 さつまいも バター 油 ごま	にんじん にら たまねぎ マッシュルーム ミノマト グリーンピース にんにく しょうが もやし キャベツ	696	24.3
4 火	【ひな祭り献立】 牛乳 菜の花ずし 野菜のごま浸し しんじょのすまし汁 桃ゼリー	鶏肉 卵 えび はも 豆腐 牛乳 わかめ 寒天	米 さとう 片栗粉 油 ごま	にんじん 菜の花 こまつな ほうれんそう 干しいたけ キャベツ しょうが 長ねぎ ももジュース 白桃缶	634	25.8
5 水	牛乳 黒砂糖パン 白菜のクリームシチュー カラフルサラダ	ベーコン 豚肉 牛乳 生クリーム	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん パセリ こまつな 赤ピーマン たまねぎ はくさい キャベツ コーン りんご	626	22.9
6 木	【6年生考案献立】 牛乳 ご飯 はたはたのから揚げ 青菜のくるみ和え きりたんぼ汁 みかん	はたはた 鶏肉 牛乳	米 麦 片栗粉 さとう こんにゃく きりたんぼ 小麦粉 油 くるみ	にんじん こまつな せり もやし キャベツ しょうが ごぼう まいたけ 長ねぎ みかん	699	23.8
7 金	牛乳 みそラーメン ナムル カレーポテト	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	中華めん さとう じゃがいも 油 ごま	にんじん にら チンゲン菜 しょうが にんにく もやし キャベツ コーン 長ねぎ 大豆もやし	604	24
10 月	牛乳 ご飯 煮込みハンバーグ にんじんのグラッセ 粉ふきいも 春キャベツのスープ	豚肉 卵 レンズ豆 牛乳	米 麦 バン粉 片栗粉 さとう じゃがいも 油 バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ エリンギ しょうが	689	26.3
11 火	牛乳 きなこ揚げパン とり肉のパーベキューソース焼き みそドレサラダ はるさめスープ	きな粉 鶏肉 みそ 牛乳 わかめ	ミルクパン さとう 春雨 油 ごま	にんじん こまつな にんにく りんご 長ねぎ レモン汁 だいこん キャベツ しょうが えのきたけ	623	24
12 水	【6年生考案献立】 牛乳 きのご飯 きのこ入りたまご焼き キャベツサラダ みそ汁 フルーツ寒天	油揚げ 卵 みそ 豆腐 牛乳 わかめ 寒天	米 麦 さとう 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな しいたけ しめじ えのきたけ しょうが エリンギ たまねぎ もやし キャベツ 長ねぎ しょうが いちご バイン缶	665	25.4
13 木	牛乳 シーフードトマトスパゲッティ ひよこ豆のサラダ りんご	えび いか あさり ほたて ひよこ豆 牛乳 チーズ	スパゲッティ さとう 油 バター	にんじん トマト パセリ こまつな にんにく たまねぎ キャベツ りんご	608	27.4
14 金	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	さけ 豚肉 牛乳 みそ	米 麦 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 干しいたけ 切干し大根 もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	626	28.2
17 月	【インド料理】 牛乳 ナン キーマカレー ゆで野菜とじゃがいものサラダ オレンジ	豚肉 ひよこ豆 牛乳	ナン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ セロリ コーン グリンピース キャベツ オレンジ	600	23.1
18 火	牛乳 ご飯 肉どうふ わかめサラダ	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 こんにゃく さとう 油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ もやし キャベツ コーン	632	24.2
19 水	牛乳 かき揚げうどん 野菜のからし和え いちご	いか 大豆 卵 牛乳 さくらえび	うどん 小麦粉 さつまいも さとう 油	にんじん こまつな 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ キャベツ いちご	638	22.0
20 木	牛乳 赤飯 鰯の西京焼き 菜の花のごま和え すまし汁 ミルクゼリー	ささげ さわら みそ はんぺん わかめ 牛乳 寒天 生クリーム	米 もち米 さとう ごま油	にんじん こまつな 菜の花 キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ いちご	696	28.3
◎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	645 25.0
					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17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 ベーコン 鶏肉 寒天	マカロニ 小麦粉 さとう 片栗粉 油	にんじん さやいんげん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ ヤングコーン ブロッコリー ミノマト パイン オレンジ いちご メロン レモン
--------	------------------------	-----------------------	---



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、同じ貝の殻でないこと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。

