



# 3月学校給食献立予定表



平成28年

新宿区落合第五小学校

実施日	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 火	【5年生リクエストメニュー】 牛乳 ★きなこ揚げパン 魚の包み焼き 白菜のスープ	牛乳 青ヒラス きな粉	コッペパン 片栗粉 砂糖 バター 油	にんじん こまつな パセリ たまねぎ コーン エリンギ はくさい にんにく	602	25.5
2 水	牛乳 カレーライス キャベツのサラダ りんご	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	にんじん にんにく たまねぎ しょうが キャベツ もやし りんご	683	21.4
3 木	【ひな祭り献立】 牛乳 菜の花ずし 野菜のごま和え しんじょのすまし汁 桃ゼリー	牛乳 えび はも 卵 寒天 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま 油	にんじん こまつな 菜の花 干しいたけ もやし はくさい えのきたけ しょうが 長ねぎ みつば 白桃缶 ももジュース	600	22.0
4 金	牛乳 ごま豆腐うどん 大根ひじきサラダ いちご	牛乳 豆乳 豚肉 油揚げ ひじき	うどん 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ だいこん キャベツ きゅうり いちご	601	23.0
7 月	【1年生 リクエストメニュー】 牛乳 ご飯 めかじきのピザソース焼き カリフラワーのサラダ 青菜のスープ ★ぶどうゼリー	牛乳 めかじき チーズ 寒天	米 麦 砂糖 油	にんじん ピーマン ホールトマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ チンゲン菜 ぶどうジュース	625	26.4
8 火	<b>お楽しみお弁当給食</b>	発酵乳 豚肉 わかめ	米 麦 さつまいも 片栗粉 砂糖 ごま 油	にんじん ブロッコリー さやんげん たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく ミニトマト	619	18.8
9 水	【ドイツ料理】 牛乳 丸パン 手作りフランクフルト ジャーマンポテト レンズ豆のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ベーコン レンズ豆	丸パン じゃがいも パン粉 バター 油	にんじん パセリ にんにく セロリー キャベツ かぶ たまねぎ	693	30.5
10 木	牛乳 五穀ご飯 和風卵焼き かみかみ和え みそ汁 みかん	牛乳 鶏肉 卵 さきいか ちりめんじゃこ みそ	米 麦 きび ひえ 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやんげん 切り干しだいこん もやし えのきたけ だいこん みかん	695	31.1
11 金	【3年生 リクエストメニュー】 牛乳 ミルメーク ミートソーススパゲッティ アップルソースサラダ かぶのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ レンズ豆	スパゲッティ じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター 油 ミルメーク	にんじん こまつな パセリ にんにく セロリー たまねぎ ホールトマト キャベツ もやし りんご しょうが かぶ	669	26.6
14 月	牛乳 ご飯 魚の西京焼き 五目豆煮 沢煮碗	牛乳 豚肉 青ヒラス 大豆 みそ	米 さといも こんにゃく 砂糖 片栗粉 油	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ	602	26.3
15 火	【4年生 リクエストメニュー】 牛乳 米粉パン ★鶏肉のから揚げ 青菜とエリンギのソテー じゃがいものスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米粉パン じゃがいも 片栗粉 バター 油	にんじん こまつな しょうが エリンギ チンゲン菜 たまねぎ にんにく	677	31.4
16 水	【韓国料理】 牛乳 キムチチャーハン チョレギサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 卵 わかめ	米 麦 トック 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな ピーマン 白菜キムチ キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが はくさい だいこん たまねぎ	603	18.7
17 木	【2年生 リクエストメニュー】 牛乳 コーンバターみそラーメン じゃこサラダ ★フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 寒天 みそ	中華めん 砂糖 ごま バター 油	にんじん こまつな いら しょうが にんにく もやし キャベツ コーン 長ねぎ たまねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	650	24.7
18 金	牛乳 麦ごはん がんとどきと野菜の煮物 ごぼうのから揚げ デコボン	牛乳 がんとどき	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 油	にんじん さやんげん たけのこ たまねぎ キャベツ ごぼう デコボン	679	22.9
22 火	【6年生 リクエストメニュー】 牛乳 ご飯 ジャンボぎょうざ 中華サラダ キャベツのスープ ★レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 寒天 わかめ	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな いら キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ レモン	683	21.3
23 水	【卒業祝い献立】 牛乳 赤飯 金目鯛の照り焼き 野菜のお浸し すまし汁 紅白ゼリー	牛乳 金目鯛 かつお節 はんぺん 寒天 ささげ	米 片栗粉 砂糖 ごま	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 いちご クランベリージュース	626	27.6
3月分 一日あたりの平均					644	24.9
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準					640	24.0

◎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。

◎6年生は18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。

<b>お楽しみに♪</b>	牛乳 生クリーム 豚肉 卵 がんとどき みそ チーズ かつお節	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 バター 油	にんじん こまつな さやんげん たけのこ たまねぎ キャベツ ごぼう もやし にんにく メロン いちご バイナップル オレンジ
---------------	---------------------------------------	-------------------------	---