

平成25年3月

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	熱や力のもとになる	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 金	牛乳 菜の花ずし しんじょのすまし汁 お浸し 桃ゼリー	牛乳 鶏モモ肉 卵 えび はも 豆腐 粉寒天	米 でんぶん 砂糖 油	にんじん 菜の花 ほうれん草 小松菜 干しいたけ しめじ しょうが 長ねぎ もやし えのきたけ 黄桃	610	26.0	
4 月	牛乳 きなこ揚げパン いちご 肉だんごと白菜のスープ じゃがいもの中華風ゴマ和え	牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 ポンレスハム	コッペパン 砂糖 油 でんぶん 春雨 ごま	にんじん ほうれん草 しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 にんにく きゅうり いちご	665	26.2	
5 火	お弁当給食 オレンジジュース ご飯 ごま塩 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー にんじんとコーンの甘煮 粉ふきいも	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 卵	米 パン粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも ごま 油 バター	にんじん ほうれん草 みかんジュース 梅干し 玉葱 マッシュルーム コーン グリーンピース	640	21.6	
6 水	牛乳 ご飯 ぎせい豆腐 野菜のごま酢浸し 豚汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 豚かた肉 油揚げ みそ	米 砂糖 こんにやく 油 ごま	にんじん ほうれん草 干しいたけ グリーンピース もやし キャベツ ごぼう だいこん 玉葱 長ねぎ	690	30.5	
7 木	牛乳 長崎ちゃんぽん 野菜チップス フルーツポンチ	牛乳 豚かた肉 えび いか なたと 粉寒天	中華めん さつまいも 砂糖 油 ラード	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ ごぼう れんこん パイン みかん 黄桃 りんご	726	28.0	
8 金	牛乳 中華まぜご飯 焼きししゃも 中華スープ ごまミルクゼリー	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 鶏モモ肉 ししゃも 粉寒天 生クリーム	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨 油 練りゴマ	にんじん さやいんげん 小松菜 干しいたけ たけのこ 玉葱 にんにく しょうが	663	25.1	
11 月	牛乳 キムチチャーハン チョレギサラダ トックスープ デコボン	牛乳 豚かた肉 卵 鶏モモ肉 わかめ	米 麦 砂糖 トック 油 ごま	にんじん ピーマン 小松菜 白菜キムチ キャベツ きゅうり もやし 玉葱 にんにく デコボン	631	20.8	
12 火	牛乳 けんちんうどん 天ぷら かぶの梅ごま和え	牛乳 鶏モモ肉 油揚げ エビ 卵	うどん こんにやく 里いも 砂糖 でんぶん 小麦粉 油 ごま	にんじん かぶ ごぼう だいこん 長ねぎ 梅干し	698	27.0	
13 水	牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き ひじき煮 みだくさん汁 デコボン	牛乳 ぶり 大豆 油揚げ みそ ひじき	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも	にんじん しょうが 干しいたけ れんこん だいこん 玉葱 長ねぎ デコボン	672	25.9	
14 木	牛乳 チキンカレーライス 糸寒天のサラダ いちご	牛乳 鶏モモ肉 青大豆 チーズ 糸寒天 くわかめ	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 もやし いちご	731	23.0	
15 金	牛乳 バターロールパン 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテ イタリアンスープ	牛乳 たら ベーコン 白いんげん	バターロールパン バター じゃがいも シェルマカロニ マヨネーズ 油	パセリ にんじん トマト 玉葱 マッシュルーム コーン セロリ しょうが にんにく	641	27.7	
18 月	牛乳 スパゲティペスカトーレ ひよこ豆のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 いか えび ほたて ひよこ豆 粉チーズ ヨーグルト	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 油 バター	にんじん ピーマン トマト 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ 黄桃 パイン みかん	644	27.2	
19 火	牛乳 赤飯 さわらの西京焼き すまし汁 温野菜サラダ いちごゼリー	牛乳 鱈 ささげ みそ はんぺん 粉寒天	米 もち米 砂糖 じゃがいも 練りごま 油	小松菜 にんじん ブロッコリー 玉葱 えのきたけ 長ねぎ キャベツ いちご	684	31.4	
◎学校行事等の都合により、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	669	26.2
					中学年1人1回当りの学校給食摂取基準	660	20.0



まだまだ寒い日が続いていますが、日中のポカポカとした日差しに、時折、春の訪れを感じる 今日のごろです。3月・・・いよいよ、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。4月に比べると、給食の残りも格段に減り、給食 当番さんの白衣の丈の短さや、トレーを持つ手の大きさに、みなさんの成長を実感しています。6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね！小学校で過ごす残りの一日、一日を大切に、クラスの友達や先生方との思い出をたくさんつくってください。



3月の給食には卒業をお祝いしてお赤飯が出ます。日本ではお祝い事にお赤飯を配ったり、食べたりする習慣があります。古くから赤い色には 悪い事ははらう力があるといわれ、米は価値の高い特別な食べ物として考えられていて、赤米を蒸して神様にお供えする習慣がありました。そしてお供えのお下がりにして、人びとが赤米を食べていたと思われます。赤米は江戸時代になる前まで栽培され、食べられていたが、品種改良でもっとおいしい米が作られるようになり、次第に姿を消していきました。しかし赤い色のご飯を食べる風習は残り、白い米に小豆などで赤く色をつけるようになったと考えられています。

