



3月学校給食献立予定表



平成29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)
1 水	牛乳 とりごぼうピラフ いそポテト トマトスープ	牛乳 ベーコン とり肉 青のり ぶた肉 白インゲン豆	米 麦 パター 油 じゃがいも シェルマカロニ	ごぼう マッシュルーム さやいんげん コーン セロリー にんじん 玉ねぎ かぶ ホールトマト	602	19.1
2 木	牛乳 麦ごはん ぶりの照り焼き 白菜のごま和え けんちん汁	牛乳 ぶり みそ とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま こんにやく さといも	しょうが もやし 白菜 小松菜 にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	638	25.0
3 金	牛乳 菜の花ずし しらすと野菜のおひたし すまし汁 桃ゼリー 【ひなまつり献立】	牛乳 えび たまご しらす干し けずり節 豆腐 生わかめ 粉寒天	米 砂糖 油 ごま 手まり麩	干しいたけ にんじん たけのこ 菜の花 もやし 小松菜 長ねぎ ももジュース もも缶詰	585	26.4
6 月	牛乳 五日あんかけ焼きそば みそドレサラダ お豆のかりんとう	牛乳 ぶた肉 みそ 大豆	中華めん 油 砂糖 でんぷん さつまいも ごま	にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ なら だいこん 小松菜	671	23.4
7 火	ジョア 中華まぜご飯 ユーリンチー ゆでブロッコリー ミニトマト 野菜のピリ辛炒め ナムル 【お弁当献立】	ジョア ぶた肉 油あげ 大豆 みそ とり肉	米 麦 油 砂糖 でんぷん	干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん にんにく しょうが もやし キャベツ なら 長ねぎ ブロッコリー ミニトマト もやし チンゲン菜	727	30.1
8 水	牛乳 きびごはん 魚のつつみ焼き かぶの三色づけ いなか汁 せとか	牛乳 たら みそ 豆腐 花かつお 油あげ	米 麦 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン かぶ レモン ごぼう だいこん 長ねぎ せとか	592	26.4
9 木	牛乳 ご飯 えびたま 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 とり肉 えび たまご 生わかめ	米 麦 油 砂糖 でんぷん 春雨	玉ねぎ にんじん きくらげ なら きゅうり もやし しょうが えのきたけ 小松菜 長ねぎ	689	24.5
10 金	牛乳 バターライスのクリームソースかけ 和風サラダ いちご	牛乳 とり肉 えび チーズ しらす干し	米 パター 油 小麦粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しょうが だいこん キャベツ にんにく いちご	630	20.0
13 月	牛乳 ご飯 野沢菜とじゃこのふりかけ 肉じゃが煮 みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 とうふ みそ 生わかめ	米 麦 ごま 油 こんにやく じゃがいも 砂糖	野沢菜 にんじん 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 長ねぎ	618	23.5
14 火	牛乳 マーボー豆腐丼 五目スープ いちご	牛乳ぶた肉 みそ 豆腐 とり肉	米 麦 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ なら 玉ねぎ もやし ほうれん草 いちご	609	24.9
15 水	牛乳 トマトスパゲッティー キャロットソースサラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン ぶた肉 粉寒天	油 スパゲッティー 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン にんじん パイン缶 もも缶 ミカン缶	626	20.6
16 木	牛乳 ゆかりご飯 さばの韓国焼き おひたし 沢煮わん	牛乳 さば 昆布 ぶた肉	米 麦 油 でんぷん 砂糖	ゆかり にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草	637	27.0
17 金	牛乳 麦ごはん 家常どうふ 青菜スープ でこぼん	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ とり肉	米 麦 油 砂糖 でんぷん	にんにく にんじん たけのこ ほしいたけ キャベツ ピーマン 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 チンゲン菜 でこぼん	658	26.8
21 火	牛乳 ピザパン キャベツとかぶのスープ じゃがいものごまドレサラダ たんかん	牛乳 ベーコン ハム チーズ とり肉	ナン 油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン セロリー にんじん キャベツ かぶ 小松菜 たんかん	590	23.7
22 水	【1～5年生の献立】 牛乳 赤飯 さわらの西京焼き 野菜のごま酢ひたし 二色ゼリー	牛乳 ささげ さわら みそ あられ麩 粉寒天	米 もち米 ごま 砂糖	にんじん もやし ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ クランベリージュース	651	27.4
	【6年生卒業バイキング給食】 牛乳 赤飯おにぎり ジャムサンド イカのチリソース キッシュ カラフルサラダ 二色ゼリー お楽しみデザート	【赤】ささげ ベーコン とり肉 青のり ぶた肉 イカ 白インゲン豆 寒天 【黄】米 もち米 ごま 食パン 油 でんぷん 砂糖 アイス 【緑】玉ねぎ ほうれん草 しめじ にんにく しょうが 長ねぎ 小松菜 キャベツ コーン 赤ピーマン りんご クランベリージュース		3月分 一日あたりの平均	635	24.6
				3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

733 kcal 25.5g

◎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。



まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？ 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日をご過ごしてくださいね。



ひな菓子



3月3日のひな祭りには、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは「ひな菓子」の一つで、地域によって味や形が異なります。一般的に、関東地方は米粒形の「ボン菓子」で、砂糖で甘く味つけたもの、関西地方は丸形の「あられ」で、塩やしょうゆなどで味つけたものです。

ひな菓子には、野菜や果物、桃の花などをかたどった練りきりや雲平、有平糖のほか、地域独特のものとして、金花糖(石川県金沢市)、ひちぎり(京都府)、おこしもの(愛知県)、からすみ(岐阜県東濃地方)、くじらもち(山形県)などがあり、お祝いに華やかな彩りを添えています。

「ひな菓子」いろいろ

