

3月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	材 料 名			栄養価 エネルギー たんぱく質
			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	
3月	【ひな祭り】 五目ずし 大根ひじきサラダ すまし汁 桃ゼリー	○	牛乳 鶏肉 卵 芽ひじき 油揚げ かつお節 昆布 豆腐 アガー	米 さとう 油 ごま 麩	干しいたけ にんじん かんぴょう さやえんどう だいこん キャベツ もやし こまつな えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう ネクター 黄桃缶	614 kcal 23.8 g
4火	ご飯 高野豆腐と野菜のうま煮 磯和え	○	牛乳 鶏肉 かつお節 昆布 高野豆腐 のり	米 油 こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな	585 kcal 24.9 g
5水	チリソースサンド ABCスープ 野菜とおいものサラダ	○	牛乳 豚肉 豚肝臓 大豆 鶏肉	コッペパン 油 じゃがいも さつまいも さとう ABCマカロニ	にんにく しょうが たまねぎ コリアンダー にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな りんご セロリ	551 kcal 27.3 g
6木	いかのチリソース丼 じゃこサラダ 五目スープ	○	牛乳 いか ちりめんじゃこ 鶏肉	米 麦 でんぶん じゃがいも 油 さとう ごま ごま油 マロニー	にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん だいこん キャベツ もやし にら 長ねぎ こまつな	600 kcal 26.5 g
7金	【6-2リクエスト】 豚骨ラーメン ジャンボぎょうざ フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 みそ 豚肉 寒天	生中華めん ごま油 ラード 油 さとう でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ しょうが こまつな 長ねぎ はくさいにら たまねぎ バイン缶 みかん缶 黄桃缶 いちご	678 kcal 29.5 g
10月	ご飯・のりの佃煮 西京煮 小松菜のお浸し	○	牛乳 のり かつお節 豚肉 みそ 生揚げ	米 さとう 油 こんにやく さといも	にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな キャベツ もやし	596 kcal 24.3 g
11火	【卒業祝い】 赤飯 鱈の幽庵焼き 野菜の甘酢浸し 沢煮わん	○	牛乳 ささげ さわら 昆布 かつお節 豚肉	米 もち米 ごま さとう でんぶん	ゆず にんじん もやし ほうれんそう キャベツ 干しいたけ 長ねぎ こまつな	566 kcal 26.3 g
12水	ジャージャーめん じゃがいもの中華風ごま和え せとか	○	牛乳 豚肉 豚肝臓 大豆 みそ ハム	油 中華めん さとう でんぶん ごま油 じゃがいも ごま 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ キャベツ こまつな オレンジ	547 kcal 25.2 g
13木	【6-1リクエスト】 チョコチップパン マカロニグラタン パリパリサラダ ぶどうスカッシュゼリー	○	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ アガー	チョコチップパン 油 バター 小麦粉 マカロニ じゃがいも パン粉 ワントンの皮 さとう	たまねぎ マッシュルーム フロccoliリー にんじん こまつな もやし キャベツ ぶどうジュース	640 kcal 26.0 g
14金	ソースカツ丼 野菜のおろし和え 具だくさんのみそ汁	ジョア	ジョア 豚肉 かつお節 生揚げ みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま油 さつまいも	だいこん にんじん えのきたけ こまつな キャベツ ごぼう 長ねぎ	640 kcal 24.1 g
17月	【彼岸の入り】 わかめうどん スタミナサラダ ぼたもち	○	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ わかめ 豚肉 あずき	細うどん さとう ごま油 油 もち米 米 三温糖	干しいたけ にんじん こまつな 長ねぎ にんにく キャベツ もやし	552 kcal 26.1 g
18火	ガーリックトースト コーンサラダ チリコンカン	○	牛乳 ベーコン 豚肉 豚肝臓 大豆 いんげんまめ	食パン バター オリーブ油 さとう 油 じゃがいも	にんにく パセリ にんじん キャベツ もやし こまつな ホールコーン たまねぎ ホールトマト マッシュルーム グリンピース	591 kcal 26.2 g
19水	ご飯・しそひじき じゃがいものそぼろ煮 即席漬け	○	牛乳 芽ひじき 豚肉 かつお節	米 油 さとう ごま じゃがいも でんぶん	ゆかり にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ こまつな きゅうり しょうが	627 kcal 21.6 g
21金	チキンカレーライス キャベツサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト もやし こまつな キャベツ りんご 黄桃缶 みかん缶 パナナ いちご	752 kcal 25.8 g

◎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数が少なくなることがあります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月分 一日あたりの平均	610	25.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

給食から、どんなことを学びましたか？

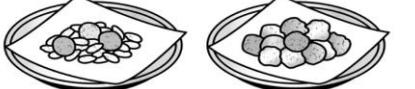
卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんのお思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3月3日 ひなまつり

東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？ 実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。



関東風ひなあられ
うるち米を燻ぜさせて作る「ボン菓子」を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。

関西風ひなあられ
乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る「おかき」を、塩やしょうゆなどどで味つけたもの。