



# 3月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立落合第六小学校

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	
2月	ごはん(はえぬき) 牛乳 昆布ふりかけ 肉じゃが みそドレサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 みそ	米 ごま さとう 油 つきこんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ こまつな	エネルギー たんぱく質 581 kcal 23.3 g
3火	【ひな祭り】 ちらしずし 牛乳 おひたし ひな祭り汁 ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ あなご 卵 あさりむきみ 粉寒天	米 さとう 油 てまりふ	干しいたけ ごぼう かんぴょう にんじん もやし さやえんどう こまつな だいこん ネクター 黄桃缶	555 kcal 22.7 g
4水	【6年2組リクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 野菜チップス フルーツポンチ	牛乳 豚肉 粉寒天	中華めん 油 ごま油 でんぷん さつまいも じゃがいも さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 水煮メンマ もやし ホールコーン こまつな かぼちゃ みかん缶 りんご缶 黄桃缶	588 kcal 19.1 g
5木	コロッケサンド 牛乳 ミネストローネ りんご	牛乳 豚肉 ベーコン	ミルクパン 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 オリーブ油 シェルマカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく ホールトマト こまつな りんご	651 kcal 23.0 g
6金	ごはん(はえぬき) 牛乳 めかじきのみそマヨネーズ焼き 白菜のごま風味 けんちん汁	牛乳 めかじき みそ 豆腐	米 マヨネーズ(エッグケア) ごま油 ごま 油 こんにやく じゃがいも	レモン たまねぎ はくさい きゅうり にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	550 kcal 23.4 g
9月	ハヤシライス 牛乳 もやしのサラダ 甘夏	牛乳 豚肉 豆乳	米 麦 油 さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 キャベツ もやし きゅうり 甘夏	632 kcal 21.4 g
10火	チョコチップパン 牛乳 マカロニグラタン ポトフ	牛乳 鶏肉 チーズ ウィナー	チョコチップパン 油 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 キャベツ セロリ パセリ	626 kcal 24.4 g
11水	ごはん(はえぬき) 牛乳 さばの竜田揚げ 野菜の梅かつお和え 白菜と小松菜のみそ汁	牛乳 さば 粉かつお 豆腐 みそ	米 でんぷん 小麦粉 さとう 油	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ねり梅 はくさい えのきたけ こまつな 長ねぎ	632 kcal 26.1 g
12木	ポロネーゼ 牛乳 カラフルサラダ りんごのケーキ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールトマト パセリ もやし こまつな キャベツ ホールコーン りんご	612 kcal 25.3 g
13金	担々麺風ピリ辛チャーハン 牛乳 豆腐入りシュウマイ 青菜と春雨のスープ	牛乳 豚肉 みそ 卵 豆腐 鶏肉	米 油 ごま さとう ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 はるさめ	にんにく たけのこ 干しいたけ にんじん 長ねぎ にら たまねぎ しょうが こまつな	551 kcal 23.1 g
16月	【6年1組リクエスト給食】 エクレーパン とりのからあげ ABCスープ グレーゼリー	牛乳 鶏肉 粉寒天	ミルクパン コーティングチョコレート でんぷん 小麦粉 じゃがいも ABCマカロニ さとう	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ぶどうジュース	640 kcal 27.7 g
17火	【彼岸入り】 きつねうどん しらす入り和風サラダ おはぎ	牛乳 鶏肉 油揚げ しらす干し あずき	うどん 油 さとう もち米 米	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ だいこん もやし しょうが	606 kcal 25.8 g
18水	マーボー豆腐丼 牛乳 五目スープ 不知火	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 マロニー	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら こまつな 不知火	603 kcal 24.1 g
19木	ごはん(はえぬき) 牛乳 鮭の幽庵焼き 切り干し大根の和風サラダ 生揚げのみそ汁	牛乳 さけ 生揚げ みそ みそ	米 油 さとう じゃがいも	ゆず にんじん キャベツ ホールコーン 切り干し大根 にんにく たまねぎ こまつな	561 kcal 27.4 g
23月	【卒業お祝い】 ソースカツ丼 ジョアブルーベリー 野菜のおろし和え 具だくさんみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう 油 ごま油	にんじん もやし キャベツ こまつな だいこん ごぼう 長ねぎ	648 kcal 22.4 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	602	23.9
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、学んできましたか？

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

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのおしるし、ひなもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。

