



3月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日 曜	牛乳	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 月	○	中華丼 春巻き 果物(デコボン)	牛乳 豚肉	米 麦 油 でんぷん ごま油 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい チンゲンサイ 長ねぎ みかん	664	22.1
2 火	○	ご飯 キャベツ入りメンチカツ もやしサラダ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 豚肉 豆乳 豆腐 みそ	米 麦 油 パン粉 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	661	24.2
3 水	○	【ひな祭り】 菜の花ずし すまし汁 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 卵 けずり節 昆布 豆腐	米 さとう 油	干しいたけ にんじん 菜の花 えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう ももジュース 黄桃缶	607	23.8
4 木	○	ご飯・手作りふりかけ じゃがいものそぼろ煮 野菜のおろし和え	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉	米 麦 白ごま さとう 油 じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん えのきたけ キャベツ もやし こまつな	619	21.9
5 金	○	ホットサンド キャベツサラダ マカロニシチュー	牛乳 ハム 豆乳 チーズ ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン さとう 油 バター 小麦粉 マカロニ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ りんご にんにく マッシュルーム パセリ	662	29.6
8 月	○	和風スパゲティ ツナと野菜のごまあえ さつまいも蒸しパン	牛乳 ベーコン 豚肉 のり まぐろ缶詰 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 バター さとう 油 ごま 小麦粉 さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ エリンギ しそ葉 だいこん もやし キャベツ	685	25.9
9 火	○	ご飯 鶏肉から揚げ甘酢あん ボイル野菜のゆかりがけ 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	米 麦 油 でんぷん さとう こんにゃく	しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	675	26.4
10 水	○	マーボー豆腐丼 春雨サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ロースハム 粉寒天	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ にら にんじん もやし キャベツ きゅうり たまねぎ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	684	23.2
11 木	○	シナモン揚げパン コーンサラダ 豆のトマトシチュー	牛乳 豚肉 金時豆 あずき 白いんげん	油 コッペパン さとう じゃがいも	にんじん もやし キャベツ ホールコーン たまねぎ グリンピース	651	20.8
12 金	ジョ ア	ポークカレーライス じゃこサラダ 果物(いちご)	ジョア 豚肉 豆乳 ちりめんじゃこ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ デコボン	689	23.3
15 月	○	ピザトースト カラフルサラダ 白菜のクリームシチュー	牛乳 ウィンナー チーズ 豆乳 鶏肉	食パン さとう 油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン りんご はくさい パセリ	661	27.7
16 火	○	ご飯 擬製豆腐 かみかみあえ 油揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 こんぶ けずり節 油揚げ みそ	米 麦 さとう 油 ごま油	にんじん 干しいたけ きゅうり キャベツ 切干大根 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	635	27.1
17 水	○	五穀ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 温野菜サラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉	米 もち米 黒米 麦 きび あわ 黒ごま 油 さとう じゃがいも さつまいも	にんにく りんご 長ねぎ レモン にんじん ブロッコリー かぼちゃ セロリー たまねぎ エリンギ キャベツ こまつな	638	25.0
18 木	○	ひじきごはん ししゃものごまてんぷら けんちん汁 果物(たんかん)	牛乳 ひじき 油揚げ ししゃも 豆腐	米 麦 油 さとう 小麦粉 ごま ごま油 こんにゃく	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな たんかん	661	29.5
19 金	○	【お彼岸】 五目うどん 和風サラダ おはぎ	牛乳 豚肉 油揚げ あずき	うどん さとう でんぷん 油 もち米 米 三温糖	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな だいこん セロリー キャベツ にんにく	649	22.8
22 月	○	【卒業祝い】 赤飯 鶏肉の南部焼き すまし汁 わかめサラダ 果物(せとか)	牛乳 ささげ 鶏肉 みそ わかめ けずり節 豆腐	米 もち米 ごま さとう ごま油 麩	にんじん もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな せとか	646	30.4
23 火	ジョ ア	チキンカレーライス フライドピーズサラダ いちごゼリー	ジョア 豚肉 豆乳 牛乳 大豆	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さつまいも でんぷん 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ こまつな もやし キャベツ きゅうり アセロラジュース いちご	712	22.6

◎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。

3月分 一日あたりの平均	659	25.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

ひな祭り 行事食

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のよう なひな祭り変わっていったとされています。

ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。




ひなあられ

関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。




はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でない形がぴったり合わないため、「将米、よ相手で相しなむ」という願いを込めて使われます。



ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



1年間をふりかえろう

