



3月学校給食献立予定表



令和4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 火	○	シナモン揚げパン 鶏肉のマーマレード焼き ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 赤いんげん	油 ショートニングパン さとう じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが マーマレード セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト さやいんげん	646	27.1	
2 水	○	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 油 さとう こんにやく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	617	23.6	
3 木	○	【ひな祭り】 菜の花ずし すまし汁 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 さとう 小町麩	干しいたけ にんじん 菜の花 こまつな えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう ももジュース 黄桃缶	573	23.4	
4 金	○	鶏南蛮うどん サツマイモと大豆の揚げ煮 果物(オレンジ)	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	うどん さとう でんぶん 油 小麦粉 さつまいも 三温糖 ごま	しょうが 干しいたけ にんじん こまつな 長ねぎ きよみ	636	24.6	
5 土	ジョア	【6年生リクエスト】 カレーライス 果物(りんご) ポイル野菜のゆかりがけ	ジョア 豚肉 牛乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり りんご	668	23.0	
8 火	○	ご飯・のりの佃煮 肉じゃが煮 かみかみサラダ	牛乳 のり 豚肉 ちりめんじゃこ	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん れんこん だいこん キャベツ もやし 切干し大根	680	24.9	
9 水	○	あさりのトマトクリームスパゲティ ミモザサラダ 果物(いちご)	牛乳 ベーコン あさり 豆乳 生クリーム チーズ 卵 ハム	スパゲッティ オリーブ油 さとう バター 油	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ にんじん きゅうり キャベツ いちご	622	26.6	
10 木	○	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かみごたえきんぴら なめこ汁	牛乳 鶏手羽元 するめ 豆腐 みそ	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま	にんにく しょうが ごぼう にんじん さやいんげん なめこ 長ねぎ こまつな だいこん	662	28.1	
11 金	○	【6年生リクエスト】 ピザトースト 野菜チップス ABCスープ 果物(オレンジ)	牛乳 ベーコン ウィンナー チーズ 豚肉	食パン 油 さつまいも じゃがいも ABCマカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン ごぼう れんこん かぼちゃ セロリー にんじん キャベツ こまつな きよみ	675	24.3	
14 月	○	ご飯・昆布の佃煮 さばの竜田揚げ 野菜のおろし和え 沢煮わん	牛乳 さば 昆布 豚肉	米 さとう ごま 油 でんぶん 小麦粉	干しいたけ しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな えのきたけ だいこん ごぼう 長ねぎ	684	26.0	
15 火	○	チキンライス ほうれん草とベーコンのスープ 果物(いちご)	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 麦 バター 油	トマトジュース たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム さやいんげん はくさい ほうれんそう いちご	658	22.6	
16 水	○	セルフハンバーガー フライドポテトサラダ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 豚肉	ショートニングパン パン粉 じゃがいも さとう 油	たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	695	26.2	
17 木	○	タンメン ジャンボぎょうざ 果物(オレンジ)	牛乳 豚肉 なた	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	にんにく しょうが にんじん はくさい もやし チンゲンサイ 長ねぎ キャベツ にら たまねぎ きよみ	706	25.4	
18 金	○	ご飯 酢豚 中華スープ パインゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 でんぶん さつまいも さとう はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン にんにく 干しいたけ キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ パインアップルジュース パイン缶	758	25.9	
22 火	○	ソースカツ丼・ポイル野菜 具だくさんみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 揚げ油 小麦粉 パン粉	キャベツ にんじん にら ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ	691	25.5	
23 水	ジョア	ご飯 スープカレー カラフルサラダ いちごゼリー	ジョア 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 バター 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン しょうが こまつな もやし キャベツ ホールコーン りんご アセロラ飲料 いちご	682	25.5	
◎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	666	25.2
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



3月8日以降、分散登校が延長された場合、献立の内容を変更する場合があります。ご理解くださいますようお願いいたします。

卒業おめでとう

卒業生の皆さまは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

