



# 3月学校給食献立予定表



令和5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 水	○	ハヤシライス ブロッコリーサラダ せとか	牛乳 豚肉	米 バター 油 小麦粉 さとう	にんじん にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト マッシュルーム しめじ さやいんげん ブロッコリー キャベツ もやし りんご せとか	642	24.3
2 木	○	ジャムバターサンド 高野豆腐のグラタン 白菜のスープ	牛乳 豆乳 ベーコン 鶏肉 高野豆腐 チーズ 豚肉	胚芽食パン バター 油 小麦粉	いちごジャム たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく はくさい こまつな	640	28.5
3 金	○	【ひなまつり】 五目ずし 紅白はんぺんのすまし汁 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ のり けずり節 昆布 豆腐 はんぺん ヨーグルト	米 さとう 油 はちみつ	干しいたけ にんじん かんぴょう さやいんげん えのきたけ しょうが 長ねぎ みつば 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 りんご	595	21.9
6 月	○	【6年生リクエスト】 煮豚チャーハン パリパリサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 なたと 卵 豚肉 アガー	米 麦 油 さとう 三温糖 ワンタンの皮	長ねぎ グリンピース しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ オレンジジュース みかん缶	696	23.9
7 火	○	ドッグパン ABCスープ スパイシービーンズ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 大豆	コッペパン さとう 油 マカロニ 小麦粉 でんぶん	キャベツ セロリ にんじん たまねぎ にんにく こまつな	606	28.6
8 水	○	ご飯・昆布ふりかけ 肉じゃが煮 10品目のサラダ	牛乳 じゃこ 昆布 豚肉 けずり節 青大豆 ひじき	米 ごま 三温糖 油 こんにやく じゃがいも さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう ホールコーン もやし キャベツ こまつな きゅうり レモン	680	24.2
9 木	○	ジャージャーめん ごぼうのからあげ 五目スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	油 中華めん ごま油 さとう でんぶん 小麦粉 マロニー	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 きゅうり ごぼう もやし ほうれんそう	625	27.5
10 金	○	赤飯 鮭の幽庵焼き もやし・わかめのごま浸し 沢煮わん	牛乳 ささげ さけ わかめ けずり節 昆布 豚肉	米 もち米 ごま さとう でんぶん	ゆず もやし こまつな キャベツ にんじん 干しいたけ 長ねぎ	533	27.0
11 土	ジョア	【6年生リクエスト】【オープンスクール】 ポークカレーライス ボイル野菜のゆかりがけ 焼きりんご	ジョア 豚肉 牛乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも バター グラニュー糖	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	656	21.1
14 火	○	ご飯 白菜と小松菜のみそ汁 ハンバーグステーキ ポテトサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン けずり節 生揚げ みそ	米 油 パン粉 じゃがいも さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい こまつな 長ねぎ	685	26.4
15 水	○	豚キムチ丼 チョレギサラダ デコポン	牛乳 豚肉 わかめ のり	米 麦 ごま油 さとう ごま	にんにく 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ なら キャベツ にんじん きゅうり もやし デコポン	580	24.4
16 木	○	【1年2組リクエスト】 わかめうどん えびの天ぷら さつまいもチップスサラダ いちごゼリー	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ わかめ えび アガー	うどん さとう 小麦粉 さつまいも 油	干しいたけ にんじん こまつな 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし たまねぎ アセロラジュース いちご	624	23.0
17 金	ジョア	クリームスープパゲティ グリーンサラダ スイートポテト	ジョア ベーコン 鶏肉 牛乳 豆乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 さとう さつまいも バター はちみつ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム クリームコーン ホールコーン パセリ こまつな キャベツ きゅうり	674	22.7
20 月	○	鶏肉の照り煮丼 豚汁 オレンジ	牛乳 鶏肉 けずり節 豚肉 みそ	米 麦 油 でんぶん さとう ごま油 こんにやく	こまつな にんじん ごぼう だいこん にんにく しょうが 長ねぎ オレンジ	696	27.8
22 水	○	【6年生リクエスト】 タンメン ジャンボぎょうざ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 寒天	中華めん 油 ラード ごま油 さとう でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉	にんじん たまねぎ はくさい もやし にんにく しょうが なら 長ねぎ キャベツ しょうが バイン缶 みかん缶 黄桃缶 いちご	670	26.5

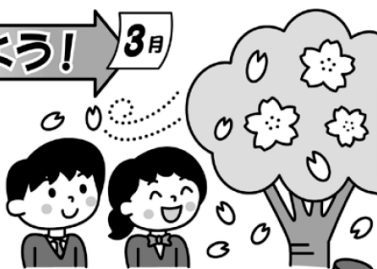
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

3月分 一日あたりの平均	640	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

ねん かん ふ かえ

## 4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



## ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

