



### 3月学校給食献立予定表



令和6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	
1 金	【ひなまつり献立】 五目ずし いかと野菜のごま醤油 すまし汁 桃ゼリー	○	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 いか 豆腐 アガー	米 さとう 油 ごま油 ごま 麩	干しいたけ にんじん かんぴょう 長ねぎ さやえんどう もやし キャベツ きゅうり えのきたけ ほうれんそう ももジュース 黄桃缶	618 kcal 24.9 g
4 月	米粉パン マカロニサラダ かぼちゃシチュー オレンジ(せとか)	○	牛乳 豆乳 鶏肉 生クリーム	米粉ミックス粉パン マカロニ さとう 油 バター 小麦粉	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ にんにく かぼちゃ オレンジ	597 kcal 27.2 g
5 火	ご飯 酢豚 白玉スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 油 でんぷん さとう 白玉粉	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ゆでたけのこ しょうが もやし キャベツ にら 長ねぎ	650 kcal 25.4 g
6 水	昆布ごはん きのこ汁 鮭のカラシマヨネーズ焼き	○	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ さけ かつお節 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう マヨネーズ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ ほうれんそう だいこん	588 kcal 27.5 g
7 木	豚キムチ丼 パリパリサラダ わかめスープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 ごま油 さとう ごま ワンタンの皮 油	にんにく 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ キャベツ もやし にら にんじん こまつな しょうが えのきたけ ほうれんそう	622 kcal 23.7 g
8 金	焼うどん 大根ひじきサラダ 黒砂糖蒸しパン	○	牛乳 豚肉 あおりのり ひじき 油揚げ 豆乳	油 うどん ごま さとう 小麦粉	にんにく しょうが キャベツ にんじん にら もやし たまねぎ ピーマン だいこん きゅうり レーズン	694 kcal 25.2 g
9 土	【オープンスクール】 キャロットライス ポークストロガノフ 野菜サラダ いちご	ジ ョ ア	ジョア 豚肉	米 麦 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 マッシュルーム ホールトマト ほうれんそう キャベツ もやし りんご いちご	642 kcal 21.7 g
12 火	ブルコギ丼 青菜と春雨のスープ オレンジ(しらぬい)	○	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 さとう ごま油 ごま はるさめ	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら たけのこ しょうが チンゲンサイ こまつな 長ねぎ オレンジ	591 kcal 22.6 g
13 水	きなこ揚げパン タラモサラダ 野菜たっぷり和風ポトフ	○	牛乳 きな粉 鶏肉 かつお節 たらこ	コッペパン さとう じゃがいも 油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり	628 kcal 26.1 g
14 木	トマトクリームパスタ キャベツとリンゴのサラダ フルーツポンチ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 生クリーム チーズ 寒天	スパゲッティ さとう 油	にんにく たまねぎ ほんしめじ ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん りんご パイン缶 みかん缶 黄桃缶 いちご	622 kcal 24.1 g
15 金	ご飯 鯖のごまみそ焼き ビーンズサラダ 豚汁	○	牛乳 さば 大豆 かつお節 豚肉 みそ	米 さとう ごま でんぷん 油 こんにやく	もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ レモン ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	654 kcal 29.3 g
18 月	ソースカツ丼・ポイルキャベツ 具だくさんのみそ汁 シャキシャキりんごゼリー	○	牛乳 豚肉 かつお節 生揚げ みそ アガー	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま油 さつまいも さとう	キャベツ ごぼう にんじん ほんしめじ だいこん 長ねぎ こまつな りんごジュース りんご	724 kcal 24.8 g
19 火	【彼岸の入り】 きつねうどん もやしのごまだれかけ おはぎ	○	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ あずき	うどん さとう ごま もち米 米 三温糖	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	689 kcal 31.3 g
21 木	チキンカレーライス フレンチサラダ いちご	ジ ョ ア	ジョア 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	コリアンダー にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト きゅうり もやし キャベツ ホールコーン いちご	647 kcal 20.6 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	640	25.3
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？

給食室では、みなさんのことを考えながら、「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給食を作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか。

3月は1年間のまとめの月です。ぜひ、1年間の給食を振り返って考えてみてください。  
今の学年で食べる給食もあと少しで終わります。しっかりと食べて、元気に新しい学年を迎えましょう！



## ご卒業おめでとうございます



これから成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていくかと思えます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつられます。

今まで小学校で学んだことや給食を参考に、これからも食べることを大切にしてほしいと願っています。