



3月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立大久保小学校

実施日	日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			ち きのく 血や筋肉のもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちょうし 体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3月		牛乳 菜の花ちらしずし 吉野汁 桃ゼリー 【ひなまつり献立】	ぎゅうにゅう とりにく えび たまご かんてん あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま こんにやく じゃがいも でんぶん	れんこん しいたけ にんじん なのはな だいこん ながねぎ こまつな ももジュース もも	578	20.9
4火		牛乳 麦ごはん おきはらすのねぎ塩焼き ごまあえ かきたまみそ汁 きよみ	ぎゅうにゅう おきはらす とりにく とうふ みそ たまご	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん もやし たまねぎ きよみ	618	29.1
5水		牛乳 チョコチップパン 焼肉サラダ キャベツのシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	ココアパン あぶら ごま バター こむぎこ じゃがいも さとう	こまつな キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ セロリ キャベツ クリームコーン パセリ	636	24.6
6木		牛乳 麦ごはん のりとあさりの佃煮 肉どうふ ごまマヨサラダ	ぎゅうにゅう のり あさり ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも マヨネーズ(エッグア) ごま	にんじん たまねぎ ほんしめじ きゅうり キャベツ	664	26.9
7金		牛乳 しょうゆラーメン 珍珠丸子 大根ときゅうりの華風漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく だいず	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま もちごめ	にんにく しょうが しいたけ にんじん はくさい もやし ながねぎ こまつな だいこん きゅうり たまねぎ	635	27.4
10月		牛乳 麦ごはん いかの香味焼き 春雨と野菜の炒め物 豆腐と小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りょくとうもやし にら だいこん しめじ こまつな ながねぎ	568	27.8
11火		牛乳 ハッシュドポーク ツナビーンズサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム だいず ツナ	こめ むぎ あぶら さとう バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト キャベツ きゅうり レモン りんご	670	24.7
12水		牛乳 関西風わかめうどん きゅうりの甘酢和え ふんわりカップケーキ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ たまご プレーンヨーグルト	うどん さとう ごま こむぎこ バター	にんじん こまつな ながねぎ はくさい しいたけ きゅうり りょくとうもやし	601	22.7
13木		牛乳 麦ごはん アドボ フィリピン献立 ALTの先生のあるさど料理 ティノーラスープ フルーツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく れんにゅう ヨーグルト なまクリーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい こまつな パイン おうとう ナタデココ りんご	592	19.7
14金		牛乳 きなこ揚げパン ワンタンスープ サイコロサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	あぶら コッペパン さとう ワンタン じゃがいも	にんじん しめじ りょくとうもやし はくさい ながねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり コーン	590	23.1
17月		牛乳 キムチチャーハン 焼きチーズポテト 青菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも バター さとう	にんじん ながねぎ キムチ にら たまねぎ にんにく えのきたけ りょくとうもやし チンゲンサイ	643	26.2
18火		牛乳 麦ごはん さけのごまがらめ 野菜のいそあえ 呉汁	ぎゅうにゅう さけ のり だいず とうふ みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも こんにやく	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ えのきたけ ごぼう ながねぎ	601	30.6
19水		牛乳 カレーライス じゃこサラダ レモンスカッシュゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ じゃこ かんてん	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも ごま さとう サイダー	にんにく たまねぎ にんじん りょくとうもやし キャベツ レモン	688	24.0
21金		牛乳 飲料 赤飯 いかフライ&鶏のから揚げ 野菜のおかか梅肉あえ 手毬ふ入りすまし汁 はるか 【卒業お祝い献立】	にゅういんりょう ささげ いか とりにく とうふ わかめ	こめ もちごめ ごま あぶら こむぎこ パンこ でんぶん さとう ふ	しょうが キャベツ にんじん りょくとうもやし こまつな うめ はくさい いたけのこ ながねぎ みずな はるか	589	25.2

◎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。

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、学んだのでしょうか？
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と食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



東西で違う!?

ひなあられ



ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。



関東風ひなあられ

うるち米を爆ぜさせて作る「ボン菓子」を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。



関西風ひなあられ

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る「おかし」を、塩やしょうゆなど味つけしたもの。