



# 3月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立大久保小学校

実施日	曜日	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	
2月	月	肉汁うどん ししゃものごまてんぷら 和風おろしドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく あぶらあげ ししゃも	うどん さとう こむぎこ ごま	しいたけ にんじん ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし こまつな だいこん ゆず	エネルギー たんぱく質 552 kcal 26.8 g
3月	火	【ひなまつり】五目ずし じゃこサラダ 紅白すまし汁 桃ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ はんぺん アガー	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	にんじん しいたけ かんぴょう もやし さやえんどう キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな ももジュース もも	603 kcal 24.3 g
4月	水	焼き肉ビビンバ丼 わかめスープ オレンジ(せとか)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし えのきたけ ながねぎ オレンジ	576 kcal 24.8 g
5月	木	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 野菜のおかか梅肉あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな ねりうめ	594 kcal 21.0 g
6月	金	フレンチトースト コーンサラダ 豆のトマトシチュー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ あずき	しょくパン さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんにく にんじん トマト グリーンピース もやし こまつな キャベツ コーン りんご	618 kcal 26.2 g
9月	月	ご飯 とりにくの南部焼き 野菜の甘酢浸し	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ わかめ	こめ さとう ごま	にんじん きゅうり もやし キャベツ だいこん えのきたけ こまつな ながねぎ	575 kcal 24.5 g
10月	火	さけ茶漬 じゃがいものきんぴら 大根ときゅうりのごま酢漬	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら こんにやく さとう	ぼんのうねぎ だいこん きゅうり にんじん さやいんげん	579 kcal 24.1 g
11月	水	シナモン揚げパン れんこんサラダ シーフードチャウダー	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン あさり なまクリーム	コッペパン さとう あぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな れんこん たまねぎ セロリ ブロッコリー	604 kcal 22.2 g
12月	木	【6-1リクエスト】ハヤシライス さいころサラダ フルーツサイダー・ポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも さつまいも マカロニ サイダー	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん きゅうり コーン ぶどうジュース パイン もも ナタデココ りんご	724 kcal 22.7 g
13月	金	中華丼 春雨サラダ マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なた わかめ とうにゅう	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう こむぎこ はちみつ	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ ほうろく チンゲンサイ もやし キャベツ こまつな レーズン	736 kcal 25.4 g
16月	月	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう シルバー ぶたにく たまご なまクリーム	まるパン あぶら こむぎこ パンこ マヨネーズ(エッグ・ケア) オリーブあぶら マカロニ さとう	にんにく セロリ たまねぎ かぶ にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ	631 kcal 27.2 g
17月	火	ご飯 とりにくのガーリック焼き 切り干し大根の煮つけ みだくさん汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく さつまいも	にんにく りんご たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう だいこん ながねぎ	608 kcal 24.2 g
18月	水	コーンバターみそラーメン じゃがいももちのり塩風味	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり	ちゅうかめん ごまあぶら ラード さとう バター じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ながねぎ たら コーン	604 kcal 24.2 g
19月	木	ジャージャー丼 中華スープ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん マロニー	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん ながねぎ きゅうり もやし こまつな いちご	624 kcal 25.7 g
23月	月	チキンカレーライス ツナサラダ デコポン	ジョア とりにく ヨーグルト あおだいず ツナ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ しょうが にんじん トマト こまつな キャベツ だいこん りんご オレンジ	653 kcal 22.4 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。

## 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、学んできましたか？

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食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの学校給食 摂取基準	619	24.4
	650	26.0

## 3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリの潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。

