

令和7年3月分



給食献立予定表



新宿区立天神小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3	月	○	さけちらし寿司 	菜の花のすまし汁 桃マフィン	牛乳、油揚げ、さけ、かまぼこ、豆乳	米、さとう、油、ごま、小麦粉、強力粉、バター	にんじん、たけのこ、干ししいたけ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、菜の花、黄桃缶	688 kcal 26.6 g
桃の節句（ひなまつり）								
4	火	○	ターメリックライス 	ロモ・サルタード セビーチェ 豆乳ココアゼリー 	牛乳、ベーコン、豚肉、ツナ、寒天、豆乳	米、油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、ぶなしめじ、ホールトマト、カットトマト、ピーマン、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン	666 kcal 23.7 g
世界の料理（ペルー）								
5	水	○	焼きうどん	コロコロマカロニサラダ クラムチャウダー	牛乳、豚肉、なると、油揚げ、かつお、ベーコン、あさり、生クリーム	うどん、油、じゃがいも、マカロニ、さとう、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、とうもろこし、りんご、セロリ、パセリ	600 kcal 28.6 g
6	木	○	麦ご飯	シルバーのハニーマスタード焼き ひじきの五目煮 白菜と大根のみそ汁	牛乳、シルバー、油揚げ、ひじき、大豆、みそ、みそ	米、麦、はちみつ、油、こんにゃく、さとう、ごま	にんにく、ごぼう、干ししいたけ、にんじん、れんこん、こまつな、はくさい、だいこん、長ねぎ	591 kcal 28.0 g
7	金	○	ガーリックフランス	豆のトマトシチュー 花野菜のごま酢和え	牛乳、豚肉、いんげん豆、大豆	ソフトフランス、バター、オリーブ油、油、じゃがいも、小麦粉、さとう、ごま、ごま油	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ	651 kcal 26.1 g
10	月	○	高菜めし 	太平燕（タイピーエン） いきなり団子 	牛乳、豆腐、豚肉、えび、かまぼこ、あずき	米、麦、ごま油、さとう、ごま、油、油、はるさめ、白玉粉、小麦粉、さつまいも	たかな漬、しょうが、にんじん、きくらげ、キャベツ、万能ねぎ	649 kcal 21.5 g
郷土料理（熊本県）								
11	火	○	野菜たっぷり塩ラーメン	スパイシーポテト春巻き 手作りのピクルス	牛乳、豚肉、いわし	ラーメン、ごま油、ラード、ごま、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、油、春巻きの皮、小麦粉、オリーブ油、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、パセリ、赤パプリカ、黄パプリカ、だいこん、きゅうり	627 kcal 26.3 g
12	水	○	米粉のポークカレー	海藻サラダ あじさいゼリー	牛乳、豚肉、レンズ豆、ひじき、海藻ミックス、寒天、豆乳	米、麦、油、じゃがいも、さとう、ごま油、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ぶどうジュース	699 kcal 24.0 g
6年生リクエスト給食①								
13	木	○	麦ご飯	いわしハンバーグ甘辛だれ じゃこサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、いわし、鶏肉、みそ、ちりめんじゃこ、みそ	米、麦、パン粉、片栗粉、油、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、にんじん、こまつな、もやし、キャベツ	672 kcal 33.2 g
14	金	○	きなこ揚げパン	パリパリポテトの野菜サラダ 肉団子とキャベツのスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳、きな粉、鶏肉、豆腐、寒天	ソフト揚げパン、さとう、じゃがいも、油、片栗粉、はるさめ、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、しょうが、長ねぎ、干ししいたけ、レモン	678 kcal 24.2 g
6年生リクエスト給食②								
17	月	○	麦ご飯	大豆と小魚のいり煮 肉じゃが煮 春菊とりんごの白和え	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、豚肉、豆腐、みそ	米、麦、片栗粉、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも、ごま	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、しゅんぎく、ほうれんそう、りんご	664 kcal 27.7 g
18	火	○	ジャージャー麺 	野菜のスイートチリソース いちご	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、みそ、ハ丁みそ	むし中華めん、ごま油、油、さとう、片栗粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、トマト、レモン、いちご	513 kcal 23.5 g
お誕生給食（3月）								
19	水	○	もずく丼 	野菜の梅肉和え ぼたもち	牛乳、豚肉、もずく、あずき、きな粉	米、麦、油、さとう、片栗粉、もち米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、とうもろこし、しょうが、キャベツ、かぶ、きゅうり、ねり梅	696 kcal 23.8 g
春のお彼岸給食								
21	金	○	赤飯 	ぶりの照り焼き 五目きんぴら わかめとネギのスープ	牛乳、ささげ、ぶり、さつま揚げ、鶏肉、豆腐、わかめ、かまぼこ	米、もち米、ごま、油、こんにゃく、さとう、ごま油	しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、たけのこ、こまつな、長ねぎ	662 kcal 32.9 g
卒業祝い給食								

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

ねん かん
1年間、ありがとうございました

天神小の児童の皆さん、今年度もたくさん給食を食べてくれてありがとうございました。皆さんからの「おいしかった！」の一言がとても嬉しかったです。そして、保護者の皆さま、一年を通して給食運営へのご理解とご協力に感謝いたします。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、給食室一丸となって努めてまいります。次年度もよろしくお願いいたします。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月分 一日あたりの平均	647	26.4
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

