



3月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立戸塚第二小学校

実施日	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2月	牛丼 牛乳 もやしのさっぱりサラダ りんご【6年生給食選挙1位給食】	牛乳 牛肉 豚肉 わかめ	米 麦 油 さとう しらたき 片栗粉	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ もやし こまつな レモン りんご	568	20.6	
3火	五目ずし 牛乳 すまし汁 もも入りカルピスゼリー	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ サケ わかめ 寒天	米 さとう 油 さつまいも	しょうが 干し椎茸 にんじん かんぴょう サヤインゲン だいこん たまねぎ ながねぎ 黄桃缶	551	22.9	
4水	ジャージャーめん 牛乳 春雨スープ 野菜スティック	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐	蒸し中華めん ごま油 油 さとう 片栗粉 春雨 マヨネーズ(エッグケア)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ にら きゅうり だいこん スナックえんどう	567	26.2	
5木	米粉パン 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ いんげんまめ	米粉パン 油 米粉 さとう	たまねぎ にんじん だいこん エリンギ もやし キャベツ レモン	588	30.7	
6金	ご飯 大根ふりかけ 牛乳 五目卵焼き みそ汁 【しんじゆく野菜の日】	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉 卵 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう ごま油	だいこん 干し椎茸 にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ	557	25.2	
9月	わかめご飯 牛乳 和風ハンバーグ みそ汁 きよみオレンジ	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	米 麦 油 生パン粉 さとう 片栗粉 さつまいも	しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな きよみオレンジ	602	23.6	
10火	黒砂糖パン 牛乳 大根グラタン ABCスープ	牛乳 鶏肉 ピザチーズ いんげんまめ ベーコン	黒砂糖パン 油 小麦粉 マカロニ ABCマカロニ	たまねぎ にんじん だいこん エリンギ コーン ブロッコリー はくさい こまつな	637	24.9	
11水	大根入り五目ご飯 牛乳 青のり大根ポテト すいとん	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 青のり	米 麦 油 さとう しらたき 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ はくさい こまつな	638	23.7	
12木	マーボー豆腐丼 牛乳 ごぼうチップスサラダ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 長ねぎ にら こまつな もやし キャベツ コーン ごぼう りんご	634	25.5	
13金	ツナおろしスパゲッティ 牛乳 レモたまドレサラダ ココアケーキ	牛乳 ツナ 卵	スパゲッティ さとう オリーブ油 小麦粉 油 バター 粉砂糖	だいこん にんじん もやし きゅうり キャベツ コーン レモン たまねぎ いちご	634	26.0	
16月	ご飯 牛乳 ブリの照り焼き おろしドレッシングサラダ かきたま汁	牛乳 ブリ 卵	米 さとう 油 じゃがいも 片栗粉	しょうが にんじん もやし キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう	603	27.1	
17火	豚と野菜の煮こみうどん 牛乳 おかか梅肉あえ きなこぼたもち	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ 粉がつお きな粉	うどん 油 さとう 片栗粉 米 もち米	にんじん たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな キャベツ もやし 梅干し	618	23.3	
18水	鮭茶漬け 牛乳 車ふと野菜の煮物 デコボン	牛乳 サケ 昆布 鶏肉	米 麦 油 こんにやく じゃがいも さとう 車ふ	だいこん 万能ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ こまつな デコボン	603	25.0	
19木	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ いちご	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん こまつな だいこん もやし キャベツ いちご	653	22.1	
23月	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ おひたし すまし汁	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 もち米 油 片栗粉	しょうが にんじん キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ こまつな	565	23.0	
◎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	601	24.7
					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？



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。



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お汁、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。

