



令和4年度 3がつ こんだてひょう (15回)



新宿区立津久戸小学校

日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				赤色の食品 体のもとを作る	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	あしたばパン ポークビーンズ キャロットソースサラダ デコボン 	○ ★牛乳、豚かた肉、★大豆	油、★バター、★小麦粉 じゃがいも、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん ホールトマト、マッシュルーム、キャベツ きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン ★デコボン	643	28.6	
2	木	ごはん ひじきのふりかけ わかさぎのから揚げ 豆腐とじゃこのサラダ じゃがいものみそ汁	○ ★牛乳、芽ひじき、粉かつお ★わかさぎ、あおのり 押し豆腐、★しらす、塩昆布 けずり節、豚かた肉、みそ、わかめ	精白米、油、さとう、でんぷん ごま油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ にんにく、しょうが、こまつな	636	25.8	
3	金	<桃の節句の行事食> あなごちらし寿司 菜の花のすまし汁 桃のゼリー 	○ ★牛乳、あなご、油揚げ けずり節、出し昆布 鶏もも肉、豆腐、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう ★あられ麩	にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ かんぴょう、れんこん、さやえんどう、たまねぎ えのきたけ、菜の花、ももジュース ★白桃缶	558	20.0	
6	月	麦ごはん ヤンニョムチキン のりのナムル 春雨サンラータン	○ ★牛乳、鶏もも肉 刻みのり、豚かた肉、★卵	精白米、米粒麦、でんぷん さとう、ごま油、はるさめ、油	しょうが、にんにく、こまつな、もやし にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ 長ねぎ、ザーサイ	655	23.9	
7	火	チキンクリームライス ベーコンのサラダ くだもの	○ ★牛乳、ベーコン 鶏もも肉、★調理用牛乳 ★粉チーズ	精白米、米粒麦、油、★バター ★小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ、キャベツ、ほうれんそう ホールコーン、★はるか	738	22.6	
8	水	<しんじゆく野菜の白> 野菜たっぷりみそラーメン 炒めなます ミニ揚げパン 	○ ★牛乳、豚ひき肉、みそ 油揚げ	★冷凍ラーメン、でんぷん ★バター、さとう ★コッペパン、グラニュー糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、ホールコーン、こまつな 長ねぎ、だいこん、ごぼう	632	19.6	
9	木	麦ごはん 魚の煮つけ うど入りきんぴら のらぼう菜と油揚げのみそ汁	○ ★牛乳、魚、けずり節 かまぼこ(卵白除去)、みそ 油揚げ、豚ばら肉	精白米、米粒麦、さとう、油 糸こんにゃく	ごぼう、うど、にんじん、さやいんげん だいこん、のらぼう菜、長ねぎ	632	25.0	
10	金	ごはん おからそばろ 五目肉じゃが くだもの	○ ★牛乳、鶏ひき肉、★おから 花かつお、豚かた肉、けずり節	精白米、油、さとう 糸こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんじん、ゆでたけのこ たまねぎ、さやいんげん、★いちこ	630	26.1	
13	月	麦ごはん キーマカレー 大根と小松菜のサラダ レモンスカッシュゼリー	○ ★牛乳、豚ひき肉、豚肝臓、ひよこまめ ★ピザ用チーズ、ツナ缶、粉寒天 ひじき	精白米、米粒麦、じゃがいも、油 ★小麦粉、★バター、さとう	にんじん、たまねぎ、セロリ、しょうが にんにく、マッシュルーム缶 だいこん、こまつな、もやし、レモン果汁	724	24.5	
14	火	ゆかりごはん ジャンボ餃子 のらぼう菜のナムル 沢煮椀	○ ★牛乳、豚ひき肉、出し昆布 けずり節、豚かた肉	精白米、米粒麦、油、さとう、ごま油 ★ぎょうざの皮、★小麦粉 じゃがいも、でんぷん	キャベツ、にら、長ねぎ、しょうが、にんにく もやし、にんじん、のらぼう菜、たまねぎ 干しいたけ、ゆかり粉	611	23.9	
15	水	キムチチャーハン 鉄骨サラダ 豚肉と青菜のスープ	○ ★牛乳、豚かた肉、芽ひじき ★ちりめんじゃこ、鶏もも肉、豆腐	精白米、米粒麦、油、さとう ごま油、じゃがいも	にんじん、白菜キムチ、ピーマン、赤パプリカ もやし、こまつな、長ねぎ、チンゲンサイ	591	24.7	
16	木	スパゲティミートソース  コーンサラダ 卒業・進級祝いチョコケーキ	○ ★牛乳、ベーコン、豚ひき肉、豚肝臓 レンズ豆、★粉チーズ、★卵	★スパゲティ、油、さとう ★小麦粉、グラニュー糖 ★バター、粉砂糖 ★ミルクチョコレート	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ マッシュルーム缶、ホールトマト、パセリ こまつな、キャベツ、赤ピーマン、ホールコーン	769	28.2	
17	金	わかめごはん 厚焼きたまご 豚肉と大根の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁	○ ★牛乳、だし昆布、まだい、けずり節 鶏ひき肉、★卵、豚かた肉、みそ 豆腐、わかめ	精白米、油、さとう、こんにゃく	みつば、にんじん、たけのこ、グリーンピース 干しいたけ、だいこん、さやいんげん こまつな、しめじ	596	25.8	
20	月	<お彼岸の行事食> 五目うどん ごぼうと竹輪のから揚げ 牡丹餅 	○ ★牛乳、けずり節、豚かた肉 油揚げ、焼き竹輪(卵白除去) あずき	★冷凍細うどん、油、さとう でんぷん、もち米、精白米	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ ほうれんそう、ごぼう	639	23.7	
22	水	赤飯 さばの文化干し 人参と蓮根のきんぴら お祝いすまし汁 	○ ★牛乳、ささげ、★さば文化干し けずり節、鶏もも肉 あらればんべん(卵白除去)	精白米、もち米、★黒ごま さとう、ごま油、つきこんにゃく	れんこん、干しいたけ、にんじん こまつな、長ねぎ	572	28.0	

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。 ※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
★のマークがついているものは、アレルギーを表しています。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
3月分平均	578	642	706	22.2	24.7	27.2
新宿区学校給食摂取基準	585	650	715	23.4	26.0	28.6

