



# 3月学校給食献立予定表






令和3年

新宿区立四谷第六小学校

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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1月	ひじきごはん 鶏肉のんにく焼き 野菜のおひたし 根菜汁 牛乳	牛乳 芽ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉	米 油 つきこんにやく さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ だいこん ごぼう 長ねぎ	624	26.2
2火	黒砂糖パン 鮭のピザソース焼き 牛乳 コールスローサラダ ABCスープ	牛乳 さけ ピザ用チーズ ベーコン 豚肉	黒砂糖パン 油 はちみつ じゃがいも ABCマカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん キャベツ ほうれんそう ホールコーン こまつな	591	33.9
3水	【ひな祭り献立】 菜の花ずし 牛乳 しらすと野菜のおひたし すまし汁 ひなまつりゼリー	牛乳 鶏肉 卵 寒天 しらす干し けずり節 豆腐 わかめ 豆乳	米 さとう 油 あられ麩	干しいたけ にんじん 菜の花 キャベツ こまつな たまねぎ 長ねぎ かつお節	609	24.7
4木	肉汁うどん 牛乳 れんこんチップスサラダ りんご	牛乳 かまぼこ 豚肉 油揚げ わかめ	冷凍うどん 油 さとう	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ だいこん キャベツ れんこん りんご	592	19.8
5金	ごはん 魚の南蛮漬け 牛乳 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳 たら 油揚げ みそ	米 油 でんぷん 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ ピーマン 切り干し大根 さやいんげん えのきたけ だいこん ほうれんそう	666	26.8
8月	【しんじゅく野菜の日】 スパゲティミートソース 牛乳 花野菜のサラダ しゃきしゃきりんごゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ パルアガー	スパゲッティ 油 さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ パセリ カリフラワー ブロッコリー キャベツ りんご りんごジュース	660	25.2
9火	ごはん ちくさ焼き 牛乳 野菜の磯あえ けんちん汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき 卵 けずり節 刻みのり 鶏肉 生揚げ	米 油 さとう こんにやく こま油	にんじん たけのこ こまつな もやし キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん 長ねぎ	631	26.8
10水	ほたてのかき揚げ丼 金時豆の甘煮 豆腐と小松菜のみそ汁 牛乳	牛乳 ほたて貝柱 金時豆 みそ 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 でんぷん さとう 三温糖	にんじん たまねぎ みつば だいこん しめじ こまつな 長ねぎ	698	23.9
11木	ビスキュイパン 牛乳 白いんげん豆のクリームシチュー コーンサラダ	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 白いんげん	丸パン バター 三温糖 小麦粉 グラニュー糖 油 じゃがいも さとう	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが パセリ キャベツ もやし ホールコーン りんご	641	21.2
12金	ごはん さばの一味焼き 牛乳 里芋の甘辛煮 野菜の酢みそあえ	牛乳 さば 鶏肉 みそ	米 さとう さとも	にんにく 長ねぎ しょうが グリンピース もやし こまつな にんじん	598	25.6
15月	大豆とじゃこのごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま酢あえ	牛乳 大豆 あおのり ちりめんじゃこ 豚肉 高野豆腐	米 油 さとう こんにやく じゃがいも 白すりごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ こまつな	636	25.0
16火	長崎ちゃんぽん 牛乳 肉みそ蒸しパン パイン	牛乳 豚肉 なんと いか 豆乳 豚肉 みそ	冷凍チャンポンめん 油 小麦粉 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きくらげ もやし キャベツ カットパイン	596	23.8
17水	【6年生リクエストメニュー】 ココア揚げパン ルンザッダ 牛乳 ポークトマトシチュー いちご	牛乳 豚肉	油 コッパパン さとう じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース こまつな もやし キャベツ ホールコーン いちご	653	21.7
18木	ごはん 鯖の西京焼き 牛乳 ひじきの五目煮 のっぺい汁	牛乳 さわら みそ 芽ひじき 大豆 豚肉 豆腐	米 油 さとう じゃがいも こんにやく でんぷん	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん こまつな 長ねぎ	637	28.8
19金	【食育の日】 わかめごはん ジャンボぎょうざ 野菜のからしあえ 牛乳 じゃがいものみそ汁	牛乳 わかめご飯の素 豚肉 みそ	米 油 さとう こま油 ジャンボぎょうざの皮 小麦粉 じゃがいも	キャベツ なら 長ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	626	19.4
22月	四六カレーライス 牛乳 わかめサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 レンズまめ わかめ 粉寒天	米 油 小麦粉 油 じゃがいも さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト だいこん キャベツ こまつな 島レモン パイン缶 みかん缶 りんご缶	726	19.1
23火	【卒業お祝い献立】 赤飯 鶏肉のから揚げ 牛乳 レモンドレッシングサラダ すまし汁 紅白ゼリー	牛乳 ささげ 鶏肉 なんと 粉寒天	米 もち米 黒ごま 油 でんぷん 小麦粉 さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな レモン たまねぎ えのきたけ いちご	712	26.8
◎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	641 25
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準					650 26	

## ◆◆ ひな祭りと行事食 ◆◆

3月3日は、ひな祭りで、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。  
平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う習慣がありました。今でも、「流しひな」として、この風習が受け継がれている地域もあります。これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のようないな祭りに変わったとされています。

 <p><b>ちらしずし</b> ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	 <p><b>ひなあられ</b> 関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形の子菓子、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p>
 <p><b>はまぐりのお吸い物</b> はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、精米、良い相手と出会って幸せになれますようにという願いを込めて使われます。</p>	 <p><b>ひしもち</b> 厄を払うとされる「よもぎ」入りのもちをひし形にしたのが始まりとされています。春の原色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p>