

# 3月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立四谷第六小学校

| 実施日<br>日 曜 | 献立名  | 材 料 名   |  |   | 栄 養 価<br>エネルギー<br>たんぱく質 |
|------------|--|---|--|---|-------------------------|
|            |  | 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         | 北海みそラーメン 牛乳<br>ジャンボぎょうざ<br>野菜のしおこんぶあえ                          | 牛乳, 豚肉, ほたてがい<br>みそ, かつお節<br>塩昆布                    | ラーメン, ごま油, 油<br>さとう, ぎょうざの皮<br>小麦粉                         | しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん<br>りょくとうもやし, キャベツ, コーン<br>にら, 長ねぎ, こまつな, だいこん                    | 570 kcal<br>25.4 g      |
| 3火         | ちらし寿司 牛乳<br>さわらの西京焼き<br>春色すまし汁<br>ももゼリー                        | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, のり, さわら<br>みそ, 豆腐, ちらしかまぼこ<br>わかめ, 粉寒天 | 米, さとう, 油, でんぷん  | しょうが, かんぴょう, 干しいたけ, にんじん<br>れんこん, 小松菜, たけのこ, えのきたけ<br>長ねぎ, 黄桃缶, ももジュース                  | 674 kcal<br>31.4 g      |
| 4水         | 麦ごはん 牛乳<br>厚揚げと野菜のみそ炒め<br>こうや豆腐としょうがのスープ<br>オレンジ               | 牛乳, 生揚げ, 豚肉, みそ, 鶏肉<br>なると, 高野豆腐                    | 米, 麦, さとう, 油, でんぷん<br>ごま油                                  | しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ<br>ピーマン, りょくとうもやし, きくらげ<br>こまつな, 清見オレンジ                          | 620 kcal<br>27.4 g      |
| 5木         | 焼きカレーパン 牛乳<br>ツナの和風サラダ<br>かぶのスープ                               | 牛乳, 豚肉, ツナ, ペーコン                                    | ドックパン, 油, 小麦粉, パン粉<br>さとう, じゃがいも                           | にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん<br>こまつな, りょくとうもやし, しょうが<br>セロリ, キャベツ, えのきたけ<br>かぶ, パセリ           | 559 kcal<br>23.9 g      |
| 6金         | 変わりおやこ丼 牛乳<br>ゆずか和え<br>なめこのみそ汁                                 | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ<br>卵, 豆腐, みそ                            | 米, 麦, 油, つきこんにやく, さとう,<br>でんぷん                             | ごぼう, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ<br>みつば, はくさい, こまつな, りょくとうもやし<br>ゆず, だいこん, なめこ, 長ねぎ               | 599 kcal<br>24.9 g      |
| 9月         | カラフルピラフ 牛乳<br>カリカリポテトのフレンチサラダ<br>クラムチャウダー                      | 牛乳, ペーコン, 豚肉<br>いんげんまめ, あさり<br>生クリーム                | 米, 油, じゃがいも<br>さとう, バター, 小麦粉                               | たまねぎ, こまつな, パプリカ<br>えだまめ, キャベツ, ブロッコリー<br>にんじん, にんにく, マッシュルーム<br>パセリ                    | 665 kcal<br>24.7 g      |
| 10火        | ごはん 牛乳<br>魚の照り焼き<br>野菜のごま和え<br>大根のみそ汁<br>はちみつにんじんゼリーかぶのふんわりソース | 牛乳, ヒラス, 生揚げ<br>みそ, 寒天, 生クリーム                       | 米, さとう, でんぷん<br>ごま, はちみつ                                   | ゆず, キャベツ, りょくとうもやし<br>にんじん, こまつな, かぶ, えのきたけ<br>長ねぎ, オレンジジュース                            | 594 kcal<br>25.9 g      |
| 11水        | イタリアンホットサンド 牛乳<br>ポトフ<br>ブロッコリーサラダ                             | 牛乳, ペーコン, チーズ<br>鶏肉, ウィナー                           | ドックパン, 油, じゃがいも, さとう                                       | にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン<br>にんじん, キャベツ, しょうが, パセリ<br>ブロッコリー, りょくとうもやし, りんご             | 536 kcal<br>22.2 g      |
| 12木        | 米粉のカレーライス 牛乳<br>お豆と野菜のチップス<br>いちご                              | 牛乳, 豚肉, レンズまめ, 大豆                                   | 米, 麦, 油, 米粉, じゃがいも<br>でんぷん, さつまいも                          | にんにく, たまねぎ, にんじん<br>れんこん, ごぼう, いちご  | 697 kcal<br>23.2 g      |
| 13金        | ジャージャー麺 牛乳<br>ナムル<br>白玉フルーツポンチ                                 | 牛乳, 豚肉, 鶏肝臓, みそ, 豆腐                                 | 蒸し中華めん, ごま油, 油, さとう<br>でんぷん, ごま, 白玉粉                       | にんにく, しょうが, たまねぎ, 長ねぎ<br>にんじん, 干しいたけ, たけのこ<br>りょくとうもやし, ほうれんそう, だいこん<br>パイナップル, 黄桃, みかん | 610 kcal<br>24.7 g      |
| 16月        | 中華おこわ 牛乳<br>いかの香味焼き<br>五目スープ<br>オレンジ                           | 牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ<br>いか, 鶏肉, 豆腐<br>ちらしかまぼこ            | 米, もち米, ごま油<br>油, さとう                                      | 干しいたけ, たけのこ, にんじん<br>万能ねぎ, にんにく, しょうが<br>長ねぎ, りょくとうもやし, ぶなしめじ<br>チンゲンサイ, 清見オレンジ         | 577 kcal<br>30.6 g      |
| 17火        | 抹茶揚げパン 牛乳<br>肉だんごと野菜のスープ<br>コーンと野菜のごまドレッシングサラダ                 | 牛乳, 鶏肉, 豆腐, ひよこまめ                                   | 油, ドックパン, さとう, でんぷん<br>はるさめ, ごま油, じゃがいも<br>ごま, マヨネーズ(卵不使用) | にんにく, 干しいたけ, にんじん, たけのこ<br>たまねぎ, しょうが, チンゲンサイ<br>きゅうり, キャベツ, コーン                        | 618 kcal<br>23.5 g      |
| 18水        | パセリライス 牛乳<br>ポークストロガノフ<br>キャロットソースサラダ<br>いちごのパバロア              | 牛乳, 豚肉, レンズまめ, 生クリーム<br>寒天                          | 米, 油, 米粉, さとう, バター   | 乾燥パセリ, にんにく, セロリ<br>にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, しょうが<br>キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり<br>コーン, いちご       | 695 kcal<br>20.6 g      |
| 19木        | わかめうどん 牛乳<br>腹巻きししゃも<br>和風おろしサラダ                               | 牛乳, 豚肉, 油揚げ, 生わかめ<br>ししゃも, のり                       | 冷凍うどん, 油, さとう  | 干しいたけ, にんじん, たまねぎ<br>長ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし<br>こまつな, だいこん, しょうが                            | 550 kcal<br>30.4 g      |
| 23月        | 赤飯 牛乳<br>鶏肉のから揚げ<br>紅白なます<br>お祝いすまし汁                           | あずき, 鶏肉, 豆腐<br>ちらしかまぼこ<br>牛乳                        | 米, もち米, 黒ごま, 油<br>でんぷん, 米粉, さとう, ごま                        | しょうが, にんにく, だいこん<br>にんじん, えのきたけ, たまねぎ<br>こまつな   | 630 kcal<br>26.7 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食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



|                        | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|------------------------|-----------------|--------------|
| 3月分 一日あたりの平均           | 617             | 25.4         |
| 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650             | 26.0         |

## 3月3日 ひなまつり

### 東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、ど  
んなものを思い浮かべますか？ 実は、正月のお雑  
煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地  
方で大きな違いがあるのです。



**関東風ひなあられ**  
うるち米を爆ぜさせて作  
る“ポン菓子”を、砂糖な  
どで甘く味つけし、緑や  
ピンクに色をつけたもの。



**関西風ひなあられ**  
乾燥させたお餅を焼いた  
り揚げたりして作る“お  
かき”を、塩やしょうゆな  
どで味つけしたもの。