

令和6年度

3月 給食献立予定表



今月の給食目標
一年間の給食活動をふりかえろう



令和7年2月28日
新宿区立西新宿中学校

実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価	
日	曜			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				たんぱく質を 多く含む食品	カルシウムを 多く含む食品	カロテンを 多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を 多く含む食品	脂質を 多く含む食品		
3	月	【上巳の節句・ひな祭り】 五目ちらしずし じゃがいもの土佐煮 すまし汁 桃ゼリー	○	あなご 卵 鶏肉 焼きちくわ 粉かつお 豆腐	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな 菜の花 さやえんどう	かんぴょう 干しいたけ れんこん たけのこ水煮 えのきたけ ほうさい 長ねぎ ももジュース 黄桃缶	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	765	29.2
4	火	きなこ揚げパン(1B・2A) バーベキューチキンサラダ (1B・3AB・E組) マンハッタン風クラムチャウダー	○	きな粉 鶏肉 ベーコン 手ぼう豆 あさりむき身	飲用牛乳	にんじん ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン りんご セロリ 長ねぎ	ミルクパン 砂糖 三温糖 じゃがいも	油	732	30.1
5	水	ご飯 生揚げといかの中煮 ごまドレサラダ はるみ	○	豚肉 生揚げ いか あさりむき身	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ水煮 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし はるみ	米 三温糖 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	775	35.4
6	木	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 魚の照り焼き ひじきの五目煮 京風みそ汁	○	粉かつお さわら 大豆 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ 西京みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき	にんじん こまつな さやいんげん ほうれんそう	しょうが ごぼう えのきたけ ほうさい かぶ	米 麦 砂糖 でんぶん こんにやく じゃがいも	油 ごま油 ごま	730	37.0
7	金	豆乳クリームスパゲッティ コーンサラダ フルーツポンチ (1AB・2AB・3B・E組)	○	ベーコン 鶏肉 あさりむき身 豆乳	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ ホールコーン缶 パイン缶 みかん缶 黄桃缶	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル バター	815	30.9
8	土	カツカレーライス(3B) じゃこ入り大根サラダ いちご	○	鶏肉 豚肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ だいこん いちご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 バター	911	30.9
10	月	振 替 休 業 日									
11	火	麦ご飯 さばの韓国焼き おろしドレッシングサラダ 鶏つくね汁	○	さば 鶏肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし だいこん たまねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま油 ごま	762	35.0
12	水	ごまみそラーメン 肉まん デコポン	○	豚肉 みそ	飲用牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく 干しいたけ キャベツ もやし 長ねぎ たけのこ水煮 デコポン	冷凍ラーメン 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	865	34.8
13	木	プルコギ丼 ナムル 春雨スープ	○	牛肉	飲用牛乳	にんじん こまつな にら チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 りんご 大豆もやし もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 春雨 でんぶん	油 ごま油 ごま	768	37.7
14	金	ぼたてご飯 すき焼き風煮 磯香和え 抹茶ミルクゼリー	○	油揚げ 貝柱 干し貝柱 豚肉 焼き豆腐 豆腐	飲用牛乳 生クリーム 刻みのり 粉寒天	にんじん こまつな さやえんどう	ホールコーン たまねぎ ごぼう 長ねぎ しめじ キャベツ もやし	米 三温糖 こんにやく 砂糖	油 ごま油	765	31.6
17	月	【NSベーカリー】 手作りアップルシナモンロール(3AB) チリコンカン キャベツとツナのソテー	○	ベーコン 豚肉 金時豆 大豆 レンズ豆 ツナ	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールトマト ピーマン 赤パプリカ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 黄パプリカ キャベツ ホールコーン りんご缶 りんごジャム	小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル バター	730	29.0
18	火	【3学年卒業お祝い献立】 赤飯 鶏肉のから揚げ(1A・2A・3B) 野菜の辛子じょうゆ 花麩入りすまし汁 紅白ゼリー	○	ささげ 鶏肉 豆腐	飲用牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ いちごピューレ	米 もち米 小麦粉 でんぶん 砂糖 花麩	油 ごま	845	31.2
19	水	卒 業 式									
20	木	春 分 の 日									
21	金	きのこのしょうゆバターピラフ 魚のポテサラ焼き キャベツとかぶのスープ	○	ベーコン 鶏肉 さけ	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん さやいんげん かぶ(葉)	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 しめじ エリンギ グリーンピース セロリ キャベツ かぶ	米 麦 じゃがいも	油 マヨネーズ(エッグフリー) バター	732	34.7
24	月	かきたまうどん 野菜とツナのマヨネーズ和え 二色ぼたもち(ごま・きなこ)	○	豚肉 卵 ツナ 小豆 きな粉	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ キャベツ もやし	冷凍うどん 砂糖 でんぶん 米 三温糖	マヨネーズ(エッグフリー) ごま	732	31.9
◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。 ◎ 3学年(ABE組)の給食最終日は18日(火)です。 ◎ 下線が引いてあるメニューは、各クラスのリクエスト給食です。									3月分 一日あたりの平均	781	32.8
									生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0