



3月学校給食献立予定表



令和6年度

新宿区立落合第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1回あたりの学校給食摂取基準
3月	五目鮭ずし	牛乳	すまし汁 ひなまつりゼリー	牛乳 油揚げ 高野豆腐 鮭のり かまぼこ 寒天	米 さとう 片栗粉	干しいたけ にんじん さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ こまつな いちごピューレ レモン(果汁)	754 kcal 28.9 g
4火	五目あんかけそば	牛乳	もやしのピリ辛あえ 大学芋	牛乳 豚肉 あさり	油 むし中華めん さとう 片栗粉 こま油 白ごま さつまいも 水あめ 黒ごま	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ はくさい もやし こまつな きゅうり	752 kcal 27.0 g
5水	カレーライス	牛乳	ハニーマスタードサラダ レモンスカッシュゼリー(3B)	牛乳 豚肉 あさり レンズまめ 寒天	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 きゅうり キャベツ コーン レモン(果汁)	882 kcal 27.4 g
6木	麦ごはん	牛乳	韓国風のりふりかけ 厚揚げとキャベツの味噌炒め けんちん汁	牛乳 のり 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 ごま油 さとう 白ごま 油 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが にんじん キャベツ 干しいたけ ヒーマン ごぼう だいこん 長ねぎ	763 kcal 31.4 g
7金	みそうどん(3B)	牛乳	おかか和え アリン(3C)	牛乳 鶏肉 みそ 八丁みそ 油揚げ かまぼこ けずり節 竹輪 卵	冷凍うどん 油 さとう	だいこん にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな ほうれんそう もやし キャベツ	752 kcal 34.6 g
10月	ミルクパン	牛乳	シェパードパイ スコッチブロス	牛乳 豚肉 スkimミルク 粉チーズ ベーコン 鶏肉 ひよこまめ	ミルクパン 油 小麦粉 じゃがいも バター 麦	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく セロリ 長ねぎ	756 kcal 33.8 g
11火	こぎつねごはん	牛乳	厚焼き卵 豚肉と野菜のスープ	牛乳 豚肉 油揚げ あさり 卵 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉	にんじん ごぼう たまねぎ 赤パプリカ 黄ピーマン 干しいたけ しょうが もやし こまつな	788 kcal 36.2 g
12水	麦ごはん	牛乳	ひじきのふりかけ 揚げだし豆腐のそぼろあんかけ 豚汁	牛乳 芽ひじき けずり節 豆腐 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	米 米粒麦 油 ごま油 さとう 白ごま 片栗粉 米粉	しょうが みずな ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	792 kcal 33.2 g
13木	みそラーメン(3A)	牛乳	きゅうりと大根の華風あえ チーズケーキ(3A)	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ 生クリーム 卵 クリームチーズ スkimミルク	冷凍ラーメン 油 ねりごま 白ごま ごま油 さとう 小麦粉	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし にら 長ねぎ こまつな だいこん きゅうり レモン(果汁)	812 kcal 36.5 g
14金	ねぎ塩カルピ丼	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 りんご	牛乳 豚肉 鶏肉	米 米粒麦 油 さとう ごま油 片栗粉 白ごま じゃがいも	にんにく 長ねぎ もやし にら にんじん たまねぎ さやいんげん(冷凍) りんご	816 kcal 31.0 g
17月	揚げパン(3C)	牛乳	米粉のコーンシチュー キャロットソースサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 スkimミルク 生クリーム	油 ミルクパン さとう グラニュー糖 じゃがいも 米粉	たまねぎ にんじん にんにく クリームコーン コーン 乾燥パセリ セロリ きゅうり キャベツ もやし	795 kcal 29.5 g
18火	赤飯	牛乳	鶏肉のから揚げ 野菜の赤しそかけ すまし汁 ミルクココアゼリー	牛乳 あずき 鶏もも肉 寒天 生クリーム	米 もち米 黒ごま 油 片栗粉 あられ麩 さとう	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ゆかり えのきだけ たまねぎ こまつな	855 kcal 28.9 g
21金	鶏飯	牛乳	野菜のお浸し ぼたもち	牛乳 鶏肉 卵 あずき	米 米粒麦 油 さとう ごま油 白ごま もち米	しょうが 干しいたけ 万能ねぎ たくあん漬 にんじん キャベツ きゅうり	763 kcal 29.1 g
24月	手作りシナモンロール	牛乳	イタリアンスープ ツナポテトサラダ	牛乳 スkimミルク ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵 ひよこまめ ツナ	強力粉 小麦粉 さとう 油 バター オリーブ油 グラニュー糖 じゃがいも シェルマカロニ パン粉	長ねぎ にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト缶 こまつな キャベツ	758 kcal 27.5 g

今月の給食目標

一年間の反省をしよう



3月分 一日あたりの平均

1人1回あたりの学校給食摂取基準

788 kcal
31.1 g

760Kcal以上
27.0~41.5g

- ◎ 太字はリクエスト給食です
- ◎ 都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。
- ◎ こまつな、長ねぎは東京都産使用予定です。(地産地消)



春休みも
①しっかり食べよう!②