



# 3月のこんだてひょう



令和4年度

西東京市立碧山小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	デザート その他	あかのたべもの ちくほねは 血や肉・骨や歯 をつくる	きいろのたべもの からだ 体をうごかす ちから 力のもと	みどりのたべもの からだちよし 体の調子を ととのえる
1	水	ごはん 骨太ふりかけ	○	大豆入り炒り鶏 きのこ汁		ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、まぐろ けずりぶし、こんぶ、とりにく、だいず、 とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、ごま、さとう、あぶら じゃがいも、こんにやく	しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ、だい こん、さやいんげん、しめじ、しいたけ、えのきた け、こまつな
2	木	豚キムチ丼	○	ウエーブワンタンスープ	カンペイ 甘平	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こめ、むぎ、ごま、あぶら、ごまあぶら、 さとう、かたくりこ、ウエーブワンタ ン	しょうが、にんにく、ねぎ、はくさいキムチ、はく さい、キャベツ、にんじん、にら、しいたけ、こま つな、かんぺい
3	金	菜の花ちらし寿司	○	さわらの西京焼き あられすまし汁		ぎゅうにゅう、たまご、さわら、みそ、と りにく、あられはんぺん、とうふ	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	ごぼう、かんぴょう、にんじん、しいたけ、たけ のこ、なのはな、ほうれんそう、ねぎ、えのき たけ
6	月	しょうゆ ラーメン	○	ジャンボ揚げ餃子	せとか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なるとわか め	ちゅうかめん、ぎょうざのかわ ごまあぶら、かたくりこ、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、 キャベツ、にら、せとか
7	火	うめはん 梅ご飯	○	肉豆腐 じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、わか め、あぶらあげ、みそ	こめ、ごま、あぶら、さとう、かたくりこ、 じゃがいも	うめ、ゆかり、しょうが、にんにく、にんじん、た まねぎ、こまつな、ねぎ、しいたけ、しめじ、だい こん
8	水	レーズンシュガー トースト	○	ミネストローネスープ ひじきのサラダ	いちご	ぎゅうにゅう、ひじき、とりにく、だいず	ぶどうパン、さとう、マーガリン、あぶ ら、さとう、じゃがいも、マカロニ	キャベツ、だいこん、にんじん、にんにく、たま ねぎ、セロリ、とうもろこし、トマト、いちご
9	木	てんどん ばら天丼	○	磯香和え 大根のみそ汁		ぎゅうにゅう、えび、いか、たまご、の り、まぐろけずりぶし、なまあげ、みそ	こめ、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、 じょうしんこ、さとう	まいたけ、はくさい、にんじん、こまつな、だい こん、えのきたけ、ねぎ
10	金	こだいまい 古代米入り ごこくはん 五穀ご飯	○	ますのしそみそ焼き しょうもなべ 縄文鍋		ぎゅうにゅう、ます、みそ、とりにく	こめ、もちごめ、もちあわ、あかまい、 くろまい、さとう、すりごま、かたくり こ、じゃがいも	しょうが、しそのは、だいこん、にんじん、たま ねぎ、さんさい、ごぼう、しいたけ
13	月	まぜまぜ ビビンバ	○	なまあ 生揚げのスープ	サイダー かん寒	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、たま ご、とりにく、わかめ、なまあげ、かん てん	こめ、ごまあぶら、あぶら、さとう、ご ま	しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう、にん じん、こまつな、しめじ、たまねぎ、みかん
14	火	チキンライス	○	コーンポテト オニオンスープ	せとか	ぎゅうにゅう、とりにく、ひよこまめ	こめ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ、とうも ろこし、キャベツ、セロリ、せとか
15	水	ソース焼きそば	○	むらくも汁	キャラメル ポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あおのり、た まご、とうふ、とりにく	ちゅうかめん、かたくりこ、さつま いも、あぶら、さとう、バター	もやし、キャベツ、にんじん、にら、だいこん、ね ぎ、こまつな
16	木	こだい 古代の赤飯	○	とりのたつたあ 鶏の竜田揚げ ばいにくあ 梅肉和え ごもくじ 五目汁		ぎゅうにゅう、とりにく、まぐろけずり ぶし、とうふ	こめ、あかまい、じょうしんこ、かた くりこ、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、にん じん、うめ、ごぼう、ほうれんそう、ねぎ
17	金	ミルクパン	○	ポテトコロッケ だいこんみずな 大根と水菜のサラダ やさい 野菜スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、とりにく	ミルクパン、じゃがいも、あぶら、パ ンこ、こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、パセリ、だいこん、みず な、キャベツ、はくさい、ほうれんそう
20	月	なめし 菜飯	○	サーモンのマヨみそ焼き キャベツのごま風味 うすくず汁		ぎゅうにゅう、サーモン、みそ、かま ぼこ、なまあげ、わかめ	こめ、ごま、マヨネーズ、かたくりこ	にんじん、ねぎ、キャベツ、えのきたけ、しめ じ、こまつな
22	水	カレーライス	○	コールスローサラダ	みかんゼリー いちご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、かん てん	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、 バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、だい こん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、オレンジ ジュース、みかん、いちご

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。

今月の給食目標

工夫してみんなで楽しい給食