

※献立や食材材料は都合により変更する場合があります。

日	しゆしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ち 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどいのたべもの ちようし どの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	☆ひなまつり献立 ひなちらしずし	○	いものこじる ★おかしな目玉焼き	牛乳、鶏肉、たまご、生揚げ、赤みそ、白みそ、カルピス	胚芽精米、三温糖、米サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	たけのこ、にんじん、かんぴょう、れんこん、干し椎茸、さやいんげん、だいこん、ごぼう、しめじ、長ねぎ、もも缶	655 kcal 26.1 g
4 月	こぎつねごはん	○	★魚の竜田揚げ ★みそしる ★みかん（デコポン）	牛乳、鶏肉、油揚げ、モウカサメ、生揚げ、白みそ、赤みそ	胚芽精米、米サラダ油、三温糖、でんぷん、上新粉、揚げ油	根しょうが、にんじん、さやいんげん、こまつな、はくさい、しめじ、長ねぎ、みかん（デコポン）	653 kcal 33.9 g
5 火	★きなこあげパン ★ココアあげパン	○	★ミネストローネ にんじんサラダ いちご	牛乳、きなこ、白いんげん豆、豚肉、ベーコン、ひよこまめ、ツナ	コッペパン、揚げ油、三温糖、じゃがいも、米サラダ油、白すりごま	にんにく、玉ねぎ、にんじん、かぶ、セロリ、パセリ、トマト缶、きゅうり、もやし、レモン果汁、らっきょう、いちご	622 kcal 25.2 g
6 水	★しょうゆラーメン	○	★ジャンボぎょうざ ★ナムル	牛乳、豚肉、焼き豚、なると、生わかめ、豚肉、鶏肉	蒸し中華めん、ぎょうざの皮、ごま油、でんぷん、揚げ油、白いりごま	にんにく、根しょうが、もやし、にんじん、長ねぎ、こまつな、キャベツ、にら、干し椎茸、だいずもやし、ほうれんそう	650 kcal 30.7 g
7 木	★縄文献立 古代米栗ごはん	○	ますのみそやき わかめのすのもの 縄文鍋	牛乳、あずき、ます、白みそ、赤みそ、生わかめ、しらす干し、豚肉	胚芽精米、黒米、赤米、栗甘露煮、白いりごま、三温糖、白すりごま、でんぷん、じゃがいも	きゅうり、もやし、にんじん、根しょうが、長ねぎ、だいこん、玉ねぎ、山菜、ごぼう、干し椎茸	601 kcal 29.5 g
8 金	★カレーライス	○	コールスローサラダ ★サイダーポンチ	牛乳、鶏肉、ひよこまめ	胚芽精米、じゃがいも、米サラダ油、小麦粉、バター、三温糖、上白糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、根しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン	733 kcal 22.1 g
11 月	★東京都平和の日献立 玄米ごはん	○	さばのぶなかぼし ★いそあえ すいとんじる	牛乳、さば、のり、油揚げ、赤みそ、白みそ	胚芽精米、玄米、白いりごま、三温糖、さつまいも、小麦粉	はくさい、にんじん、ほうれんそう、だいこん、しめじ、こまつな	667 kcal 25.2 g
12 火	★五目あんかけ やきそば	○	★くきわかめのサラダ ★おさつのパイふう	牛乳、豚肉、いか、えび、くきわかめ、生クリーム	中華めん、米サラダ油、でんぷん、ごま油、三温糖、白いりごま、さつまいも、バター、ぎょうざの皮、揚げ油	根しょうが、干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ほうれんそう、はくさい、もやし、キャベツ、きゅうり	668 kcal 26.3 g
13 水	★ガーリック フランスパン	★ ジョア (スト ロベ リー)	★カリカリポテトのサラダ ★サーモンチャウダー	ジョア、鮭、ひよこまめ、調理用牛乳、生クリーム	コッペパン、LTマーガリン、じゃがいも、揚げ油、米サラダ油、三温糖、小麦粉、バター	にんにく、赤ピーマン、パセリ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、玉ねぎ、ほうれんそう	597 kcal 21.2 g
14 木	シーフードピラフ	○	★ABCスープ ★ブルーベリーチーズタルト ★ジャーマンポテト	牛乳、いか、えび、鶏肉、ベーコン、ひよこまめ、クリームチーズ、たまご、生クリーム	胚芽精米、米サラダ油、じゃがいも、ABCマカロン、上白糖、小麦粉、タルトカップ、粉糖	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、こまつな、ブルーベリー、にんにく、パセリ	732 kcal 29.4 g

★印メニューは6年生からのリストメニューです。二重線が引いてあるメニューは6年生だけに出るスペシャルメニューです。

ひなまつり献立「ひなまつり」は、子どものすこやかな成長を願い、ひな人形を飾り、桃の花・ひし餅・白酒をそえてお祝いをする日です。行事食として、春を感じる「ひなちらしずし」と「ももの節句」にちなんで「おかしな目玉焼き」を出します。

すいとん汁
3月10日は「東京都平和の日」です。1945年3月10日、東京都は大空襲で焼け野原になりました。戦争を再び繰り返さないことを誓って制定されたのが東京都平和の日です。戦時中は、お米が手に入らず、小麦粉を使ったおだんごを入れて作る「すいとん汁」がよく食べられていたそうです。

れいわ ねんと がつ
令和5年度3月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は
都合により変更
する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ちにく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどいのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
15 金	きんぴらごはん	○	よしのじる ★ <u>大学芋</u>	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 白みそ, 鶏肉, かまぼこ	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, 白いりごま, でんぷん, 干しうどん, さつまいも, 揚げ油, 上白糖, 黒いりごま	ごぼう, にんじん, 長ねぎ, だいこん, えのきたけ, こまつな, みつば	668 kcal 19.4 g	魚のチーズ包み揚げ 下味をつけたメルルーサにチーズ、のりをのせて、はるまきの皮で包んで揚げます。 卒業お祝い献立 「古代の赤飯」は「赤米入りごはん」です。「カリジューズ」「鶏のから揚げ」「ごまあえ」「豚汁」は、6年生からのリストメニューです。
18 月	★ゆかりごはん	○	★にくじゃが むらくもじる ★りんご (サンふじ)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐, たまご	胚芽精米, じゃがいも, しらたき, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん	ゆかり, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, えのきたけ, ほうれんそう, りんご	613 kcal 26.0 g	
19 火	カレーうどん	○	★さかなのチーズつつみあげ もやしサラダ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, メルルーサ, スライスチーズ, のり	うどん, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, はるまきの皮, 小麦粉, 揚げ油	にんじん, 玉ねぎ, こまつな, 長ねぎ, 干し椎茸, 根しょうが, もやし, きゅうり	585 kcal 29.6 g	
21 木	★ <u>卒業お祝い献立</u> ★ <u>古代の赤飯</u>	★ オレンジ ジュース	★とりのからあげ ★ごまあえ ★とんじる ★ <u>アイスセレクト</u>	鶏肉, 豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, 赤米, 黒いりごま, でんぷん, 揚げ油, 白すりごま, 白いりごま, 三温糖, 米サラダ油, さといも, こんにゃく	オレンジジュース, にんにく, 根しょうが, こまつな, はくさい, にんじん, ごぼう, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	635 kcal 24.6 g	