

3月 献立表

令和5年度
西東京市立中原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	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	家で 何食べよう	エネルギー kcal たんぱく質 g
1	金	なのはなとさげのちらしずし やさいとしらたまごのしる ひなまつりゼリー	○	★塩さげ、★たまご、焼き竹輪(乳卵不使用)、粉寒天、★調理用牛乳、★乳酸菌飲料いちご、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、さといも、白玉餅、水あめ	かんぴょう、にんじん、干し椎茸、たけのこ水煮、菜の花、ほうれんそう、はくさい、だいこん、えのきたけ、ねぎ、にら、レモン果汁	豆	555 22.0
桃の節句の行事食								
4	月	ココアあげパン ポトフ ごぼうサラダ	○	きな粉、豚肉、★-かついナ、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、揚げ油、砂糖、米ぬか油、じゃがいも、★すりごま	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、キャベツ、ほうれんそう、ごぼう、ホールコーン	魚	609 22.4
5	火	ゆかりごはん さかなのフライ ゆでキャベツ こんさいじる	○	★もうかさめ切身、木綿豆腐、★牛乳	精白米、小麦粉、パン粉、揚げ油、米ぬか油、じゃがいも、こんにゃく	ゆかり粉、キャベツ、ごぼう、干し椎茸、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	海藻類	553 24.0
6-4のじどうがかんがえたくみあわせのこんだて								
6	水	わふうスープスパゲッティ かぼちゃとさつまいものサラダ くだもの	○	鶏肉、ベーコン、青大豆、★牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも、米ぬか油、砂糖	にんにく、玉葱、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、かぼちゃ、きゅうり、レモン果汁、★デコボン	卵	575 20.5
7	木	ごはん すぶた ちゅうかコーンスープ	○	豚肉、凍り豆腐、板なしがまコ(乳卵不使用)、★たまご、★牛乳	精白米、揚げ油、じゃがいも、かたくり粉、米ぬか油、砂糖	しょうが、にんじん、にんにく、干し椎茸、たけのこ水煮、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、ホールコーン、クリームコーン、ねぎ、きくらげ、こまつな	ナッツ類	567 20.8
8	金	あかまいいりくりごはん ますのしそみそやき じょうもんなべ	○	あずき、★鯉切り身、米みそ、麦みそ、豚肉、★牛乳	精白米、あわ、くり、砂糖、★すりごま、かたくり粉、じゃがいも	しょうが、しそ葉、葉ねぎ、だいこん、にんじん、玉葱、わらび、ごぼう、干し椎茸	小魚	551 27.9
縄文給食(東伏見 下野谷の日)								
11	月	わかめごはん ししゃものいそべあげ かしわはるさめサラダ やさいたつぷりみそしる	○	炊き込みわかめ、★ししゃも、あおのり、鶏肉、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、小麦粉、米粉、揚げ油、米ぬか油、はるさめ、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、こまつな、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、だいこん	果物	575 23.8
つくし6年のじどうがかんがえたくみあわせのこんだて								
12	火	ごはん げんきみそ ちくぜんに ぎせいどうふ	○	米みそ、鶏肉、木綿豆腐、★たまご、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんじん、ふきのとう、長ねぎ、干し椎茸、ごぼう、たけのこ水煮、さやいんげん、ねぎ、しょうが	海藻類	591 24.7
13	水	マーボーやきそば キャラメルポト	○	豚肉、米みそ、木綿豆腐、★生クリーム、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも、揚げ油、★バター	しょうが、にんにく、キャベツ、長ねぎ、干し椎茸、にんじん、にら、チンゲンツァイ	魚	600 20.8
14	木	キャロットライス ホワイトソースかけ グリーンサラダ くだもの	○	鶏肉、★ツナ、★豆乳、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、ソトマカリ、米ぬか油、小麦粉、オリーブ油、砂糖	にんじん、にんにく、にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム、かぶ、ほうれんそう、クリームコーン、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、★いちご	芋類	561 20.1
15	金	キムチチャーハン ポトフとだいのりのあおのりあえ たまごいりはるさめスープ	○	鶏肉、大豆、あおのり、木綿豆腐、★たまご、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、揚げ油、かたくり粉、はるさめ、ごま油	にんじん、青ピーマン、白菜キムチ(7ルグツリ)、たけのこ水煮、はくさい、ねぎ、干し椎茸	根菜類	617 21.7
18	月	ごはん ジャーチャン豆腐 くきわかめいりちゅうかスープ	○	豚肉、生揚げ、なると(乳卵不使用)、くきわかめ、木綿豆腐、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油	しょうが、干し椎茸、きくらげ、にんじん、たけのこ水煮、キャベツ、ねぎ、はくさい、こまつな	小魚	550 24.3
19	火	せきはん とりにくのかわりだれ ゆでやさい けんちんじる オレンジシャーベット	○	あずき、鶏肉、木綿豆腐、オレンジシャーベット、★牛乳	精白米、もち米、砂糖、かたくり粉、米ぬか油、こんにゃく、さといも	だいこん、レモン果汁、キャベツ、にんじん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、こまつな	卵	645 24.2
卒業、進級お祝い給食								
21	木	ひよこまめいりカレーライス ミモザサラダ とうにゅうゼリー	○	豚肉、ひよこまめ、★たまご、粉寒天、★豆乳★発酵乳	精白米、精麦(米粒麦)、じゃがいも、米ぬか油、ソトマカリ、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、しょうが、ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、クリームコーン、キャベツ、こまつな、きゅうり、レモン果汁、みかん缶	牛乳	599 20.0

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。
献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

～家で何食べよう～
給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事も大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。

今月の給食目標

一年間の反省をしよう 楽しい会食 工夫して

3月の地場・産直農産物(予定)

農産物	生産者名
小松菜	田倉農園

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」



バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜をそろえた食事のことです。

主食	ごはん、パン、めん、パスタ等の穀物を主原料とする料理(主に黄の仲間を中心に)	エネルギーのもとになる
主菜	肉、卵、魚、大豆及び大豆製品等を主原料とする料理(主に赤の仲間を中心に)	体をつくるもとになる
副菜	野菜、芋、きのこ、豆製品、海藻等を主原料とする料理(主に緑の仲間を中心に)	体の調子を整える

◎栄養バランスのとれた食事を続けることで、生涯の健康が手に入ります。これからも好き嫌いをなく食べましょう。