



令和2年度

3月のこんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
1	月	ごはん	ごはん・こまつなふりかけ とりにくのレモンしょうゆやき けんちんじる	ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・ごま こむぎこ・さとう こめあぶら・さといも・こんにやく	こまつな しょうが・にんにく・レモン しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう
2	火	キムチラーメン	ジャンボあげぎょうざ おかしなめだまやき	ぶたにく ぶたにく こなかんてん・にゅうさんきんいんりょう	ちゅうかめん・こめあぶら・ごまあぶら ぎょうざのかわ・かつくりこ・ごまあぶら・こめあぶら・こむぎこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・はくさい・キムチ・にら・ねぎ はくさい・ねぎ・にんにく・しょうが おうとうかん
3	水	ひなちらしずし	おひたし すましじる	えび・かつおぶし・たまご かつおぶし かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう はなふ	かんぴょう・にんじん・れんこん・しいたけ・きゅうり キャベツ・にんじん・もやし・こまつな だいこん・にんじん・えのきたけ・なばな・ねぎ
4	木	ピザトースト	にくだんごとやさいのスープ いちご	ハム・チーズ ぶたにく・とりにく・たまご	しよくパン・こめあぶら かたくりこ・はるさめ・ごまあぶら	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム・トマトペースト たまねぎ・しょうが・はくさい・にんじん・ねぎ・しいたけ・ほうれんそう いちご
5	金	こぎつねごはん	ししゃものフライ とんじる	あぶらあげ・かつおぶし こもちししゃも ぶたにく・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こむぎこ・パンこ・こめあぶら こめあぶら・こんにやく	しょうが・にんじん しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな
8	月	にこみうどん	たこやきポテト あさづけ	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし ベーコン・たこ・あおのり・かつおぶし	うどん じゃがいも・こめあぶら	しいたけ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう ねぎ・しょうが キャベツ・にんじん・かぶ・かぶのは・きゅうり
9	火	カラフルピラフ	ハンバーグ ABCスープ	ハム ぶたにく・とりにく・たまご とりにく	こめ・おしむぎ・マーガリン・こめあぶら こめあぶら・パンこ こめあぶら・マカロニ	にんにく・にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・きいろピーマン たまねぎ・りんご キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・とうもろこし・ほうれんそう
10	水	わかめごはん	くじらのたつたあげ ぐたくさんみそしる	わかめ くじら かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ しょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな
11	木	ガーリックトースト	カミカミサラダ ホワイトシチュー	するめいか ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	コッペパン・マーガリン こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	にんにく・パセリ にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ブロッコリー
12	金	せきはん	おいわいじる	あずき ぶたにく・あぶらあげ・なると・かつおぶし こなかんてん	こめ・もちごめ・ごま さとう・かたくりこ こめあぶら さとう・たんさんいんりょう	しょうが にんじん・だいこん・はくさい・しめじ・こねぎ なつみかん・パイナップルかん・おうとうかん・ぶどうかん
15	月	スパゲティナポリタン	ペイザンヌスープ チョコチップケーキ	ぶたにく・ベーコン・チーズ ウインナー たまご・ぎゅうにゅう・なまクリーム	スパゲティ・こめあぶら・バター こめあぶら こむぎこ・さとう・バター・マーガリン・チョコチップ	にんにく・にんじん・たまねぎ・ピーマン・トマトピューレ にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ・とうもろこし・グリーンピース
16	火	ごはん	よしのじる	とりにく・かまぼこ・かつおぶし さば・みそ・かつおぶし ぶたにく	こめ・おしむぎ かたくりこ・そうめん さとう・かたくりこ こめあぶら	しょうが にんじん・ねぎ・ほうれんそう にんじん・もやし・しめじ・こまつな
17	水	にしよあげパン(きなこ&ココア)	くきわかめのサラダ ポトフ	きなこ くきわかめ ぶたにく・ベーコン・ウインナー	ねじりパン・さとう・ココア・こめあぶら こめあぶら・さとう・ごま こめあぶら・じゃがいも	もやし・だいこん・にんじん・きゅうり・にんにく しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ
18	木	カリカリうめごはん	ちくぜんに たまねぎとキャベツのみそしる	とりにく・かつおぶし あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら・さといも・こんにやく・さとう	うめ にんじん・ごぼう・れんこん・だいこん・しいたけ・さやいんげん キャベツ・たまねぎ・ねぎ・こまつな
19	金	ごはん	ちゅうかたまごスープ	ぶたにく・たまご	こめ・おしむぎ こめあぶら・かたくりこ かたくりこ・こむぎこ・こめあぶら さとう・ラーゆ・ごまあぶら	にんじん・きくらげ・たまねぎ・ねぎ にんにく・しょうが きゅうり・だいこん
22	月	おたのしみきゅうしょく		ぶたにく・とりにく かんてん	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン じゃがいも・こめあぶら・さとう さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・にんじん・きゅうり みかんかん・おうとうかん・りんごかん・ナタデココ

飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

今月の目標

感謝して食べよう

わたしたちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。
食事のあいさつは心をこめて行い、食事を大切にいただきます。

今月の地場・産直野菜(予定)

<都築農園より> 小松菜・ほうれん草・大根 <本橋和利農園より> キャベツ・ブロッコリー

卒業前に
もう一度食べたい!

★6ねんせいアンコールきゅうしょく★

今年度の給食も今月で終わります。6年生は、小学校生活最後の給食ですね。そこで、谷戸二小での思い出のひとつになればと思い、今月は6年生がもう一度食べたいメニューを中心に献立を組みました。毎日少しずつアンコールメニューが出るので、楽しみにしてください!

★アンコールベスト3★

		1組	2組	3組
主食	ごはん	カレーライス、カリカリうめごはん、わかめごはん	カレーライス、わかめごはん、カリカリうめごはん	カレーライス、わかめごはん、カリカリうめごはん
	パン	ココアあげパン、ガーリックトースト、きなこあげパン	ココアあげパン、きなこあげパン、ガーリックトースト	きなこあげパン、ココアあげパン、ガーリックトースト
	めん	キムチラーメン、スパゲティナポリタン、うどん	キムチラーメン、スパゲティナポリタン、うどん	キムチラーメン、みそラーメン、スパゲティナポリタン、うどん
おかず	主菜	とりのからあげ、ハンバーグ、くじらのたつたあげ	とりのからあげ、たこやきポテト、ハンバーグ	とりのからあげ、ハンバーグ、さばのみそに
	副菜	パリパリポテトサラダ、おひたし、つけもの	パリパリポテトサラダ、せんぎりキャベツ、おひたし	パリパリポテトサラダ、おひたし、ほうれんそうのサラダ
	汁物	とんじる、にくだんごとやさいのスープ、たまごスープ	とんじる、にくだんごとやさいのスープ、シチュー	とんじる、よしのじる、ABCスープ
デザート	フルーツポンチ、サイダーゼリー、おかしなめだまやき	フルーツポンチ、サイダーゼリー、おかしなめだまやき	フルーツポンチ、おかしなめだまやき、サイダーゼリー	
飲み物	ミルクコーヒー、ジョア(プレーン)、ジョア(いちご)	ミルクコーヒー、ジョア(マスカット)、ジョア(いちご)	ミルクコーヒー、ジョア(マスカット)、ジョア(いちご)	

