



令和 3年 3月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1・月		ひじきとれんこんのごはん	ひじき	米 麦 油 砂糖	れんこん 人参 椎茸	922 kcal 35.8 g
		鶏肉の唐揚げ ★	鶏肉	でん粉 油	生姜 にんにく	
		白和え	豆腐	砂糖 ごま	小松菜 キャベツ 人参	
		豚汁 ★	豚肉 みそ	里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	
2・火		3年：給食なし チキンカレー	鶏肉 調理用牛乳	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	809 kcal 25.9 g
		大根サラダ		油 砂糖	水菜 きゅうり 大根 とうもろこし	
		柑橘類（かんきつ類）			柑橘類	
3・水		桃ちらし寿司	たまご えび のり	米 麦 砂糖 ごま 油	筍 人参 れんこん 椎茸 かんぴょう さやえんどう	705 kcal 31.5 g
		ずまし汁	かまぼこ 豆腐	麩（ふ）	筍 しめじ 菜の花	
		ひな祭りゼリー	寒天 調理用牛乳	砂糖	クランベリージュース	
4・木		鰯（いわし）の蒲焼き丼	鰯（いわし）	米 麦 でん粉 油 砂糖		719 kcal 35.3 g
		筑前煮	鶏肉	油 里芋 砂糖	生姜 人参 ごぼう れんこん 筍 椎茸 さやえんどう	
		わかめと大根のみそ汁	わかめ 豆腐 油揚げ みそ		大根 えのきたけ 長ねぎ	
5・金		きなこ揚げパン ★	きな粉	パン 油 砂糖		805 kcal 29.7 g
		ポテトサラダ	ツナ	じゃが芋 オリーブ油 マヨネーズ	人参 さやいんげん とうもろこし 玉ねぎ	
		鶏団子のスープ ★	鶏肉 豆腐	でん粉 春雨 ごま油	生姜 人参 小松菜 白菜 きくらげ 長ねぎ	
		柑橘類（かんきつ類）			柑橘類	
8・月		ミモザトースト	たまご	パン マヨネーズ マーガリン		833 kcal 23.9 g
		コーンポタージュ	調理用牛乳 生クリーム	米 バター	玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	
		サイダー寒	寒天	砂糖 サイダー	みかん缶 パイナップル缶	
9・火		鶏ごぼうごはん	鶏肉	米 麦 ごま ごま油 砂糖	ごぼう 人参	859 kcal 34.8 g
		コーンビーンズクロック	大豆 豚肉	じゃが芋 油 パン粉 小麦粉	とうもろこし 玉ねぎ	
		小松菜の磯和え	のり	ごま油	小松菜 もやし えのきたけ	
		吉野汁	鶏肉 かまぼこ	でん粉	大根 人参 白菜 椎茸 長ねぎ 生姜	
10・水		赤米入り栗ごはん	小豆	米 もち米 赤米 あわ 栗		757 kcal 39.0 g
		縄文鍋	豚肉	でん粉 じゃが芋	生姜 小ねぎ 大根 人参 玉ねぎ 山菜 ごぼう 椎茸	
		鰯（ます）の しそみそ焼き	鰯（ます） みそ	砂糖 ごま	生姜 しそ葉	
		いちご			いちご	
12・金		キムチチャーハン ★	豚肉	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	キムチ 人参 長ねぎ	799 kcal 28.2 g
		ジャンボぎょうざ ★	豚肉	ぎょうざの皮 ごま油 でん粉	生姜 にんにく キャベツ にら	
		わかめと白菜のスープ	鶏肉 わかめ	春雨 ごま油	生姜 白菜 人参 長ねぎ きくらげ	
		柑橘類（かんきつ類）			柑橘類	
15・月		麦ごはん		米 麦		860 kcal 29.2 g
		酢豚	豚肉 うすら卵	でん粉 じゃが芋 ごま油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン	
		ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮 ごま油 ごま	人参 もやし チンゲン菜 長ねぎ	
		柑橘類（かんきつ類）			柑橘類	
16・火		じゃこ菜めし	ちりめんじゃこ	米 麦 ごま ごま油	小松菜	794 kcal 36.4 g
		鯖（さば）の香味焼き	鯖（さば）		生姜 にんにく 長ねぎ	
		酢みそ和え	わかめ みそ	砂糖	キャベツ 大根 人参	
		きんぴら汁	豚肉	こんにゃく ごま油	ごぼう 人参 長ねぎ	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

※ ★マークの献立は、3年生を対象に行った
リクエスメニューです。

裏面あり



令和 3 年 3 月 献立表

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
17・水	みかんジュース	みかんジュース			みかんジュース	740 kcal 31.0 g
		シャキシャキ バーグバーガー	豚肉 鶏肉	パン 油 パン粉 砂糖	れんこん 玉ねぎ	
		パリパリサラダ		油 砂糖 しゅうまいの皮	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし	
		ミルファンティ	ベーコン たまご チーズ	パン粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 パセリ	
18・木		三色ピラフ		米 麦 オリーブ油	人参 枝豆 とうもろこし	830 kcal 33.0 g
		フィヤベース	メルルーサ いか えび	オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶	
		オレンジチーズタルト ★	チーズ 生クリーム 調理用牛乳	砂糖 小麦粉 タルト(卵・小麦・牛乳使用)	マーマレード	
3年：給食なし						832 kcal 33.9 g
22・月		サーモンクリーム スパゲッティ	鮭 調理用牛乳 生クリーム チーズ	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 パター	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草	
		レンズ豆のスープ	ベーコン レンズ豆	油	人参 玉ねぎ セロリー 小松菜 とうもろこし	
		お菓子な目玉焼き	寒天 調理用牛乳	砂糖	黄桃缶	

献立メモ

◆今月は、3年生によるリクエストメニューが登場…

今月は、中学校生活最後の3年生によるリクエストメニュー各部門の上位第1・2位のメニューが日替わりで登場します。献立名の「★」マークが目印です。投票結果の詳細は、1月の給食たより等でお知していますので、参考にしてください。

◆3日（水） 桃の節句メニュー… 桃の節句をお祝いして、ちらし寿司や梅型のかまぼこを使ったすまし汁、抹茶・牛乳・クランベリーを使った3色の手作りゼリーを作ります。

◆8日（月） ミモザトースト… ミモザトーストは、鶏卵を茹でてつぶし、塩・こしょう・マヨネーズで味付けしたものをパンにぬり、焼きます。ゆで卵の黄色がミモザの花に似ているに似ているからのようです。

☆ 今月の地場農産物

◆ 都築農園より 小松菜 大根
ほうれん草

◆ 加藤ファームより キャベツ

◆ 和ファームより キャベツ



農産物キャラクター
「めくみちゃん」

上記の農園より届く予定です。

5 わたしたちの体に大切な 大栄養素の動きを覚えよう

5大栄養素とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろですので、さまざまな食品を組み合わせるように心がけましょう。

体の中のおもな働き
五大栄養素

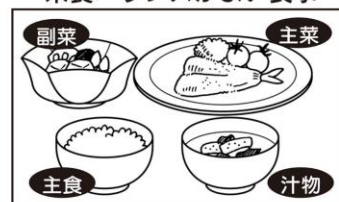


5大栄養素って、
元気にすごすために
大切なんだね！



心がけよう！

栄養バランスがよい食事



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスがととのった食事になります。主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンや無機質が多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、無機質などを補給できます。