



令和4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 ・ 火		3年：給食なし 麦ごはん		米、麦		758 kcal 32.4 g
		春風元気みそ	米みそ	米ぬか油、三温糖	にんじん、ピーマン、長ねぎ、干し椎茸、しょうが、ふきのとう	
		鯖の文化干し	さば			
		吉野汁	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、削り節	こんにゃく、里芋、くずでん粉	にんじん、長ねぎ、小松菜	
		果物（はまさき）			はまさき	
2 ・ 水		きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン、米ぬか油、きび砂糖		823 kcal 32.8 g
		ポークビーンズ	豚肉、大豆、白いんげん豆	じゃが芋、三温糖、米ぬか油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム（水煮）、ピーマン、*トマト	
		ごぼうサラダ		米ぬか油、三温糖、白ごま	ごぼう、ホールコーン、にんじん、キャベツ	
3 ・ 木		菜の花ちらし寿司	鶏肉、凍り豆腐、★卵	米、米ぬか油、三温糖	にんじん、干し椎茸、菜の花	761kcal 37.1 g
		クジラの竜田揚げ	くじら肉	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油	しょうが	
		沢煮椀	削り節	つきこんにゃく、かたくり粉	はくさい、干し椎茸、にんじん、大根、長ねぎ	
		桃ゼリー	粉寒天	三温糖	★黄桃缶、★ももジュース	
4 ・ 金		酸辣湯麺	豚肉	蒸し中華めん、米ぬか油、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、干し椎茸、きくらげ、ブラックマッペもやし、にんじん、たけのこ水煮、小松菜、長ねぎ	776kcal 26.7 g
		バリバリサラダ		ごま油、三温糖、しゅうまいの皮、米ぬか油	キャベツ、にんじん、★きゅうり、ホールコーン	
		マーラーカオ	牛乳、★卵、加糖練乳	小麦粉、きび砂糖、なたね油		
7 ・ 月		7ルア化米ドライカレーソース	鶏肉、★ぼたて、牛乳、生クリーム、粉チーズ	アルファ化米ドライカレー、米ぬか油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、ほうれん草、*トマト缶	714 kcal 28.1 g
		チリビーンズサラダ	大豆	かたくり粉、米ぬか油、三温糖	さやいんげん、にんじん、キャベツ	
		果物（いちご）			★いちご	
8 ・ 火		3年：給食なし ビリ辛小松菜丼	豚肉	米、麦、米ぬか油、三温糖、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ブラックマッペもやし、小松菜	834kcal 34.1 g
		こまつな豆腐ナゲット	豆腐、ツナ、鶏肉、★卵	かたくり粉、米ぬか油	レモン、玉ねぎ、しょうが、小松菜	
		フルーツポンチ		上白糖、水あめ	みかん缶、★パイナップル缶、★りんご缶	
9 ・ 水		会津ソースカツ丼	豚肉、★卵	米、麦、小麦粉、パン粉（生）、パン粉（乾燥）、米ぬか油、三温糖	キャベツ、玉ねぎ	802kcal 37.9 g
		ざくざく汁	さつま揚げ、焼き豆腐、削り節、煮干しだし	米ぬか油、こんにゃく、里芋	ごぼう、生椎茸、大根、にんじん、長ねぎ	
10 ・ 木		高野豆腐のそぼろご飯	凍り豆腐、油揚げ	米、米ぬか油、きび砂糖	にんじん、長ねぎ	714 kcal 33.4 g
		ちくわの磯部揚げ	ちくわ、青のり	小麦粉、米ぬか油		
		梅こまつなサラダ	ツナ、かつお節	オリーブ油、三温糖、白ごま	ブラックマッペもやし、にんじん、小松菜、キャベツ、★練り梅	
		豚汁	豚肉、削り節、米みそ、米みそ	米ぬか油	にんじん、ぶなしめじ、干し椎茸、ごぼう、大根、長ねぎ、小松菜	
11 ・ 金		2年・3年：給食なし けんちんうどん	油揚げ、削り節	冷凍うどん、米ぬか油、里芋、かたくり粉	にんじん、ごぼう、大根、干し椎茸、長ねぎ、小松菜	717 kcal 27.5 g
		シーフードサラダ	★いか、★えび	米ぬか油、三温糖	キャベツ、ブラックマッペもやし、にんじん、にんにく	
		さつま芋蒸しパン	牛乳	小麦粉、きび砂糖、バター、なたね油、さつま芋		
		牛乳	★牛乳			
14 ・ 月		スパゲティ・ミートソース	豚肉、大豆	スパゲティ、オリーブ油、米ぬか油、三温糖	にんにく、しょうが、*トマト、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム（水煮）、ピーマン、*トマト	791 kcal 33.2 g
		ツナサラダ	ツナ	米ぬか油、三温糖	キャベツ、小松菜、にんじん、レモン果汁、玉ねぎ	
		ペイクドチーズケーキ	クリームチーズ、★卵、生クリーム	上白糖、小麦粉	レモン	
		牛乳	★牛乳			

※ 食材料納入の都合等により、献立を変更する場合があります。

※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★がついています。

裏面あり

令和4年3月 献立表

日	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
15 火	キムチチャーハン	豚肉	米、麦、米ぬか油、ごま油	にんにく、にんじん、ピーマン、白菜キムチ	731 kcal 24.3 g
	小松菜と卵のかきたまスープ	★卵	かたくり粉	しょうが、きくらげ、にんじん、かぶ、かぶ 葉、長ねぎ、ぶなしめじ、小松菜	
	キャラメルポテト	生クリーム	さつまい、米ぬか油、三温糖、バター		
	牛乳	★牛乳			
16 水	ガーリックフランス		ソフトフランスパン、マーガリン(乳不使用)、オリーブ油	にんにく、パセリ	709 kcal 28.7 g
	クリームシチュー	鶏肉、牛乳、脱脂粉乳	米ぬか油、じゃが芋、小麦粉、バター、米ぬか油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、ぶなしめじ	
	チップスサラダ		じゃが芋、さつまい、米ぬか油、三温糖	れんこん、にんじん、キャベツ、ブラックマツペもやし、玉ねぎ	
	牛乳	★牛乳			
17 木	鯛めし	まだい、油揚げ	米、もち米	にんじん	801 kcal 35.7 g
	鶏の唐揚げ	鶏肉	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油	しょうが、にんにく	
	あんかけ汁	鶏肉、かまぼこ、削り節	米ぬか油、干しうどん(乾)、かたくり粉	干し椎茸、えのきたけ、はくさい、にんじん、大根、小松菜	
	おかしな目玉焼き	粉寒天、乳酸菌飲料本		★黄桃缶	
18 金	 卒業式（給食無し）				
22 火	3年：給食なし ひじきの和風ピラフ	鶏肉、ひじき	米、バター、米ぬか油	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ぶなしめじ、小松菜	739 kcal 26.9 g
	ポテトコロッケ	豚肉、★卵	じゃが芋、米ぬか油、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)	玉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	
	白菜のスープ	鶏肉		はくさい、玉ねぎ、ほうれん草	
	グレープゼリー	粉寒天	上白糖	ぶどうジュース	
23 水	2年・3年：給食なし じゃこ菜めし	★ちりめんじゃこ	米、麦、ごま油、白ごま	小松菜	718 kcal 30.8 g
	韓国風肉じゃが	豚肉、みみそ	米ぬか油、じゃが芋、しらたき、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、さやいんげん	
	かぶと油揚げの味噌汁	油揚げ、削り節、みみそ		かぶ、かぶ 葉、ぶなしめじ、ほうれん草	
	果物(デコボン)			デコボン	
24 木	3年：給食なし ゆかりご飯		米、麦	★ゆかり	738 kcal 31.6 g
	いかのかりんとうがらめ	★いか	小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、三温糖		
	うど入りきんぴらごぼう	豚肉	米ぬか油、つきこんにやく、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、うど、ごぼう	
	ばち汁	かまぼこ、油揚げ、削り節、みみそ	里芋、そうめん	大根、にんじん、干し椎茸、長ねぎ	

献立メモ

◆1日(火) はまさき

佐賀県生まれの柑橘です。「清見オレンジ」「アンコール蜜柑」「マーコットオレンジ」を掛け合わせた品種で、果肉が詰まっっていて甘く、皮が薄くて食べやすいのが特徴です。

◆4日(金) 中国の料理(北京パラリンピック開催国)

オリンピックに続き、冬季パラリンピックが開催される中国の料理です。「酸辣湯」は名前の通り酸味と辛みのある中国の定番スープです。給食では中華麺を加えた「酸辣湯麺」を作ります。「マーラーカオ」は、卵がたっぷり入った中国の蒸しパンです。

◆9日(水) 福島の料理

会津ソースカツ丼は、福島県会津地方で大正時代から親しまれているソース味のカツ丼です。ざくざく汁は、沢山の具材をざくざくと切って作られる二本松市の郷土料理です。

◆3年生リクエスト給食

- 2月に続き、3年生からリクエストがあった料理が沢山登場します。
- 2日 ★きな粉揚げパン
 - 3日 ★くじらの竜田揚げ
 - 4日 ★バリバリサラダ
 - 10日 ★ちくわの磯部揚げ
 - 14日 ★スパゲティミートソース ★チーズケーキ
 - 15日 ★キムチチャーハン
 - 16日 ★ガーリックフランス ★チップスサラダ
 - 17日 ★鶏のから揚げ ★おかしな目玉焼き

◆2年生が考えた小松菜メニュー

2年生が家庭科の授業の中で、小松菜を使ったメニューを考えました。その中から、4品を給食メニューとして採用しました。当日は地産の小松菜を使用する予定です。

- 8日(火) ピリ辛小松菜丼 ……2年C組 考案
- こまつな豆腐ナゲット…2年A組 考案
- 10日(木) 梅こまつなサラダ ……2年B組 考案
- 15日(火) 小松菜と卵のかきたまスープ ……2年D組 考案

☆ 今月の地場農産物(予定)

- ◆ 都築農園より ねぎ、小松菜、ほうれん草
- ◆ 田倉農園より 菜の花、大根、小松菜



農産物キャラクター
「めくみちゃん」