



3月の献立表

今月の給食目標「健康にいい食事をしよう」

西東京市立柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	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金	○	菜の花ちらしずし	鶏肉,かまぼこ,たまご	米,三温糖,油	干し椎茸,和種なばな	725 kcal			
		すまし汁					てまり麩	たけのこ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	25.8 g
		ももケーキ ※黄桃缶使用					薄力粉,三温糖,バター	黄桃缶	
4月	○	赤米ご飯の雉焼き丼	鶏肉	米,赤米,白ごま,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが	748 kcal			
		キャベツのみそ汁	豆腐,みそ		キャベツ,にんじん,ねぎ	30.0 g			
		さつま芋のレモン煮		さつまいも,上白糖	レモン				
5火	○	うぐいす揚げパン ※青大豆きなこ使用	きな粉(青大豆)	ミルクパン,三温糖,油		734 kcal			
		肉団子と野菜のスープ	豚肉,鶏肉	でんぷん,緑豆はるさめ	玉葱,しょうが,はくさい,にんじん,ねぎ 干し椎茸,ほうれんそう	31.5 g			
		じゃこと豆のサラダ	くきわかめ,ちりめんじゃこ 大豆	三温糖,ごま油	キャベツ,だいこん,こまつな,にんじん,レモン				
6水	○	ソース焼きそば	豚肉	蒸し中華めん(卵無麺),油	にんにく,ねぎ,にら,ブラックマッパ,もやし キャベツ,玉葱,にんじん	782 kcal			
		魚と豆と芋の揚げ煮	さめ,大豆	でんぷん,油,さつまいも 三温糖,白ごま	しょうが	30.6 g			
		フルーツポンチ ※パイン・黄桃使用		三温糖	パイン缶,黄桃缶,みかん缶,レモン				
7木	○	ご飯		米		712 kcal			
		ほっけの一夜干し	ホッケ			33.9 g			
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	油,じゃがいも,三温糖,でんぷん	しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸 グリーンピース				
		なめこ汁	豆腐,みそ		だいこん,なめこ,あさつき				
8金	○	赤米入り栗ごはん	あずき	米,もち米,赤米,もちあわ 栗(甘露煮)		714 kcal			
		ますのしそみそ焼き	鱈,米みそ,麦みそ	三温糖,白ごま	しょうが,しそ葉	34.2 g			
		縄文鍋(山菜入り)	豚肉	でんぷん,じゃがいも	しょうが,こねぎ,だいこん,にんじん 玉葱,ぜんまい,ふき,ごぼう,干し椎茸				
		はるか(柑橘類)			はるか				
11月	○	ご飯		米		742 kcal			
		じゃこ入りおかか昆布	糸昆布,鯉節,ちりめんじゃこ	三温糖	干し椎茸	30.4 g			
		鶏肉とこんにゃくのみそ煮	鶏肉,刻み昆布,みそ,生揚げ	油,こんにゃく,三温糖,じゃがいも	しょうが,干し椎茸,にんじん たけのこ,さやいんげん				
		いちご			いちご				
12火	○	米粉パン		米粉パン ※原材料の一部に小麦・大豆使用		801 kcal			
		マカロニグラタン	鶏肉,牛乳,チーズ	油,マカロニ,バター,薄力粉 パン粉	にんにく,にんじん,玉葱 マッシュルーム,パセリ	36.7 g			
		やさいスープ	豚肉	油	かぶ,キャベツ,にんじん,玉葱				
13水	○	ご飯		米		755 kcal			
		元気みそ(ふきのとう)	みそ	油,三温糖	しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸,ふきのとう	34.2 g			
		高野豆腐の卵焼き	鶏肉,凍り豆腐,たまご	きびさとう	しょうが,にんじん,干し椎茸,ねぎ				
		豚汁	豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ				
14木	○	スパゲティ・ナポリタン	ベーコン,豚肉,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油	玉葱,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	761 kcal			
		フレンチサラダ		油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん 赤ピーマン,玉葱,パセリ	24.5 g			
		チョコチップケーキ	たまご,牛乳	薄力粉,三温糖,バター チョコチップ					
15金	○	ジュース (白ぶどう&ほうれんそう味)			(ぶどう&ほうれん草)	809 kcal			
		赤飯	ささげ	米,もち米,黒ごま		25.0 g			
		鶏のからあげ	鶏肉	でんぷん,薄力粉,油	しょうが,ねぎ,にんにく				
		和風サラダ		油,三温糖,白ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん				
		麩のすまし汁	かまぼこ,豆腐	焼きふ	たけのこ,しめじ,あさつき				
		豆乳アイス	豆乳アイス						
18月	○	アップルジュース			アップルジュース	783 kcal			
		ご飯		米		22.7 g			
		サバのサクサク揚げ	さば	でんぷん,油,三温糖,白ごま パン粉	しょうが				
		青菜のおかか和え	鯉節		にんじん,ほうれんそう,キャベツ				
		みそ汁	油揚げ,みそ		はくさい,えのきたけ				
19火		🌸 卒業式 🌸							

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

献立メモ

- 1日：今年は桃の節句が日曜日なので、一足早くひなまつりの献立です。きれいな手毬麩(てまりふ)を入れたすまし汁や、菜の花ちらしずし、デザートには桃を使ったケーキを出します。
- 8日：9年前の3月10日に、東伏見にある下野谷遺跡が国の史跡に指定されました。この日は、縄文時代から食べられていた栗や山菜、古代米などをつかった給食を出します。

給食当番エプロンセットは、忘れずに洗濯とアイロンがけをしてから学校へ返却してください。

