



3月のこんだてひょう



令和3年度

西東京市立碧山小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	デザート その他	あかたべもの ちにくほねは 血や肉・骨や歯 をつくる	きいろたべもの からだ 体をうごかす ちから 力のもと	みどりたべもの からだちようし 体の調子を ととのえる
1	火	ごはん 骨太ふりかけ	○	大豆入り炒り鶏 きのこ汁		ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ かつおぶし、こんぶ、とりにく だいず、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、ごま、さとう、あぶら じゃがいも、こんにやく	しょうが、にんじん、ごぼう、しいたけ たけのこ、だいこん、さやいんげん しめじ、えのきたけ、こまつな
2	水	黒糖パン	ジョア	ポテトグラタン コーンサラダ 白菜のイタリアンスープ		ジョア、えび、ベーコン、とりにく こなチーズ、なまクリーム、たまご	くろざとうパン、じゃがいも あぶらパンこ、こむぎこ、バター さとう、オリーブ油、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ、とうもろこし、キャベツ、はくさい
3	木	菜の花寿司	○	ぶりの西京焼き あられすまし汁		ぎゅうにゅう、たまご、ぶり、みそ とりにく、はんぺん、とうふ	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	ごぼう、かんぴょう、にんじん、しいたけ たけのこ、なのはな、ほうれんそう ねぎ、えのきたけ
4	金	しょうゆ ラーメン	○	ジャンボ揚げ餃子	きよみ 清見 オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると わかめ	ちゅうかめん、ぎょうざのかわ ごまあぶら、かたくりこ、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし ねぎ、キャベツ、にら、きよみオレンジ
7	月	うめはん 梅ごはん	○	肉豆腐 じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく わかめ、あぶらあげ、みそ	こめ、ごま、あぶら、さとう かたくりこ、じゃがいも	うめ、ゆかり、しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ、こまつな ねぎ、しいたけ、しめじ、だいこん
8	火	ソース焼きそば	○	むらくも汁	キャラメル ポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あおのり たまご、とうふ、とりにく	ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ さつまいも、さとう、バター	もやし、キャベツ、にんじん、にら だいこん、ねぎ、こまつな
9	水	レーズンシュガー トースト	○	ミネストローネスープ ひじきのサラダ		ぎゅうにゅう、ひじき、とりにく だいず	ぶどうパン、さとう、マーガリン じゃがいも、マカロニ、あぶら	キャベツ、だいこん、にんにく にんじん、たまねぎ、セロリ とうもろこし、トマトかん
10	木	ごこくはん 五穀ごはん	○	ますのしそみそ焼き 縄文鍋		ぎゅうにゅう、ます、みそ、とりにく	こめ、もちごめ、もちあわ あかまい、くろまい、さとう ごま、かたくりこ、じゃがいも	しょうが、しそのは、だいこん、にんじん たまねぎ、さんさい、ごぼう、しいたけ
11	金	まぜまぜ ビビンバ	○	生揚げのスープ	サイダー 寒	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず たまご、とりにく、わかめ なまあげ、こなかんてん	こめ、ごまあぶら、あぶら さとう、ごま	しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう にんじん、こまつな、しめじ、たまねぎ みかん
14	月	ばら天丼	○	磯香和え 大根のみそ汁		ぎゅうにゅう、えび、いか たまご、とりにく、わかめ なまあげ、みそ	こめ、こむぎこ、かたくりこ あぶら、しょうしんこ、さとう	まいたけ、はくさい、にんじん、こまつな だいこん、えのきたけ、ねぎ
15	火	チキンライス	○	コーンポテト オニオンスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、ひよこまめ	こめ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ とうもろこし、キャベツ、セロリ
16	水	古代の赤飯	○	鶏の竜田揚げ 梅肉和え 五目汁		ぎゅうにゅう、とりにく かつおぶし、とうふ	こめ、あかまい、しょうしんこ かたくりこ、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり にんじん、うめ、ごぼう、ほうれんそう ねぎ
17	木	豚キムチ丼	○	ウェーブワンタンスープ	デコボン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こめ、おしむぎ、ごま、あぶら ごまあぶら、さとう、かたくりこ ワンタンのかわ	しょうが、にんにく、ねぎ キムチ、はくさい、キャベツ にんじん、にら、しいたけ こまつな、デコボン
18	金	ミルクパン	○	ポテトロッケ 大根と水菜のサラダ 野菜スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ とりにく	ミルクパン、じゃがいも、あぶら パンこ、こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、パセリ、だいこん みずな、キャベツ、はくさい、ほうれんそう
22	火	なめし 菜飯	○	魚のマヨみそ焼き キャベツのごま風味、うすくず汁		ぎゅうにゅう、たら、みそ かまぼこ、なまあげ、わかめ	こめ、ごま、マヨネーズ かたくりこ	にんじん、ねぎ、キャベツ、えのきたけ しめじ、こまつな
23	水	カレーライス	○	コールスローサラダ	みかん ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく こなチーズ、こなかんてん	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、キャベツ、とうもろこし きゅうり、オレンジジュース、みかん

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。

今月の給食目標

楽しい会食 工夫して