

れいわ ねんど
令和6年度3月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう

西東京市立東小学校

※献立や食材材料は都合により変更する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゅう にゅう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどいのたべもの ちようし からの調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	☆ひなまつり献立 ひなちらしずし	○	★さかなのたつたあげ すましじる ★おかしな目玉焼き	牛乳、鶏肉、たまご、モウ カサメ、生わかめ、木綿豆 腐、カルピス	胚芽精米、三温糖、米サラ ダ油、でんぷん、上新粉、 揚げ油	たけのこ、にんじん、かんぴょう、 れんこん、干し椎茸、さやいんげ ん、しょうが、ほうれんそう、えの きたけ、長ねぎ、もも缶	650 kcal 30.7 g
4火	こまつなチャーハン	○	★中華風たまごスープ ★大学芋	牛乳、豚肉、鶏肉、たまご	胚芽精米、ごま油、白いり ごま、でんぷん、さつまい も、揚げ油、上白糖、黒い りごま	たけのこ、にんじん、干し椎茸、長 ねぎ、こまつな、玉ねぎ、えのきた け、にら、コーン	673 kcal 22.5 g
5水	★ココアあげパン	○	★ポトフ にんじんサラダ	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、 ツナ	コッペパン、揚げ油、三温 糖、じゃがいも、米サラダ 油、白すりごま	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ほう れんそう、セロリ、かぶ、きゅうり、 もやし、レモン、らっきょう	593 kcal 24.7 g
6木	オムふうチキンライス	○	★ジャーマンポテト ★ABCスープ ★みかん（デコポン）	牛乳、鶏肉、たまご、ベー コン、鶏肉、ひよこまめ	胚芽精米、米サラダ油、 じゃがいも、ABCマカ ロニ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルー ム、にんにく、パセリ、キャベツ、ほ うれんそう、コーン、みかん	655 kcal 28.0 g
7金	★わかめごはん	○	★にくじゃが きんぴらだいた ★りんご（サンふじ）	牛乳、わかめ、豚肉、さつ ま揚げ、大豆	胚芽精米、白いりごま、 じゃがいも、しらたき、米 サラダ油、三温糖、糸こんに やく、ごま油	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、りんご	627 kcal 23.7 g
10月	★東京都平和の日献立 玄米ごはん	○	さけのてりやき ★いそあえ すいとんじる	牛乳、鮭、のり、油揚げ、赤 みそ、白みそ	胚芽精米、玄米、白いりご ま、三温糖、さつまいも、 小麦粉	しょうが、はくさい、にんじん、ほ うれんそう、だいこん、しめじ、こ まつな	608 kcal 26.6 g
11火	★五目あんかけ やきそば	○	くきわかめのサラダ ★さつまいもチップス	牛乳、豚肉、いか、えび、く きわかめ	中華めん、米サラダ油、で んぷん、ごま油、三温糖、 白いりごま、さつまいも、 揚げ油、粉糖	しょうが、干し椎茸、にんじん、玉 ねぎ、たけのこ、ほうれんそう、は くさい、もやし、キャベツ、きゅう り	664 kcal 24.8 g
12水	★ガーリックトースト	★ ヨー ー牛 乳	★クリームシチュー ★カリカリポテトのサラダ	コーヒー牛乳、鶏肉、ひよ こまめ、調理用牛乳、生ク リーム	食パン、マーガリン、じゃ がいも、米サラダ油、小麦 粉、バター、揚げ油、三温 糖	にんにく、赤ピーマン、パセリ、玉 ねぎ、にんじん、しめじ、ほうれん そう、キャベツ、もやし、きゅうり 糖	695 kcal 25.0 g
13木	★まぜまぜビビンバ	○	まめじゃこあえ もずくスープ	牛乳、豚肉、たまご、大豆、 かえり煮干し、鶏肉、もず く	胚芽精米、三温糖、米サラ ダ油、ごま油、白いりご ま、でんぷん、揚げ油	しょうが、にんにく、だいずもや し、にんじん、ほうれんそう、キャ ベツ、干し椎茸、玉ねぎ、えのきた け	636 kcal 28.2 g
14金	★カレーライス	○	シーフードサラダ ★サイダーポンチ	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、 えび、いか	胚芽精米、じゃがいも、米 サラダ油、小麦粉、パ ター、三温糖、上白糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょ うが、キャベツ、はくさい、みかん 缶、パイン缶、もも缶、レモン	745 kcal 24.9 g

★印メニューは、6年生からのリクエストです。

ひなまつり献立「ひなまつり」は、子どものすこやかな成長を願う、ひな人形を飾り、桃の花・ひし餅・白酒をそえてお祝いをする日です。「ひなまつり献立」として、春を感じる「ひなちらしずし」と「ももの節句」にちなんで、「もも」を半分使った「おかしな目玉焼き」を出します。

すいとん汁
3月10日は「東京都平和の日」です。1945年3月10日、東京都は大空襲で焼け野原になりました。戦争を再び繰り返さないことを誓って制定されたのが東京都平和の日です。戦時中や終戦直後は、お米は貴重で手に入らず、小麦粉を使ったおだんごを入れて作る「すいとん汁」がよく食べられていたそうです。

れいわ ねんど
令和6年度3月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう

西東京市立東小学校

※献立や食材料は
都合により変更
する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
17月	ごはん	○	★さばのごまだれやき こんぶあえ ★かきたまじる	牛乳, さば, 塩昆布, 絹ごし豆腐, たまご	精白米, 三温糖, 白すりごま, ごま油, 白いりごま, でんぷん	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, ほうれんそう, はくさい, 長ねぎ, えのきたけ	658 kcal 27.9 g	ジャンボぎょうざ 「直径15cm」の大きなぎょうざの皮で、手作りの肉あんを一つずつ包み、油で揚げて作ります。
18火	★カレーパン	○	キャベツサラダ ★オニオンスープ	牛乳, 豚肉, 大豆, ペーコン, ひよこまめ	丸パン, 米サラダ油, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, こまつな	585 kcal 25.2 g	
19水	★しょうゆラーメン	○	★ジャンボぎょうざ ★ナムル	牛乳, 豚肉, 焼き豚, なると, 生わかめ, 鶏肉	中華めん, ぎょうざの皮, ごま油, でんぷん, 揚げ油, 白いりごま	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, にら, 干し椎茸, だいずもやし	650 kcal 29.9 g	卒業お祝い献立 「古代の赤飯」は「赤米入りごはん」です。「コービー牛乳」「鶏のから揚げ」「ごまあえ」「豚汁」は、6年生からのリクエストです。
21金	そつぎょう いわ こんだて ★卒業お祝い献立 こだい せきはん 古代の赤飯	★ ジョア (ストロベリー)	★とりのからあげ ★ごまあえ ★豚汁	ジョア, 鶏肉, 豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, 赤米, 黒いりごま, でんぷん, 揚げ油, 白すりごま, 白いりごま, 三温糖, 米サラダ油, さといも, こんにゃく	にんにく, しょうが, こまつな, はくさい, にんじん, ごぼう, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	654 kcal 27.8 g	