



3月の献立表



令和7年度 西東京市立保谷第一小学校

日曜	牛乳	主食	主菜	副菜	デザート その他	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄色の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
4年生SDGs食品ロスゼログループメニュー								
2月	○	おかかと ひじきのごはん	野菜ゴロゴロ ハンバーグ	和風サラダ 豚汁		ひじき、まぐろけつりぶし あおのりこ、ぶたにく、とうふ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、パンこ ごまあぶら、さといも	こんにやく、たまねぎ、にんじん あおピーマン、エリンギ、ごぼう だいこん、ねぎ
ひなまつり								
3月	○	菜の花 ちらし寿司	鮭の 西京焼き	あられすまし汁	みかん (でこぼん)	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、たまご さけ、みそ あられはんぺん、とうふ	こめ、さとう、あぶら かたくりこ	カットかんぴょう、にんじん ほしいたけ、なのはな ほうれんそう、だいこん ねぎ、えのきたけ、でこぼん
4月	○	高菜 チャーハン	生揚げの 中華煮	★パリパリサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、なまあげ とりにく	こめ、ごまあぶら、あぶら さとう、かたくりこ わんたんのかわ	にんにく、しょうが、にんじん ねぎ、たかなづけ、たまねぎ チンゲンツァイ、えのきたけ キャベツ、きゅうり、もやし
5月	★ ミルク	★ガーリック フランスパン	★キャベツの シチュー	ツナサラダ	いちご	コーヒーぎゅうにゅう ベーコン、とりにく ぎゅうにゅう、ツナ	ソフトフランスパン、マーガリン じゃがいも、バター、あぶら こむぎこ、さとう	にんにく、パセリ、キャベツ にんじん、たまねぎ きゅうり、だいこん、いちご
6月	○	昆布ごはん	きびなごの 磯辺揚げ	菜の花和え むらくも汁		ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、こんぶ きびなご、あおのり たまご、とりにく	こめ、こむぎこ、かたくりこ あぶら、しらたき ごま、さとう	にんじん、しょうが、なのはな ほうれんそう、もやし だいこん、ねぎ、こまつな
9月	○	ジャンバラヤ	鶏肉の パーベキューソース	白菜とほうれんそうの スープ		ぎゅうにゅう、とりにく ソーセージ、えび	こめ、バター、あぶら さとう	セロリー、にんじん、たまねぎ にんにく、ピーマン、りんご、ねぎ はくさい、ほうれんそう
10月	○	★いちご マーガリンサンド	ポトフ ★ガーリックたこポテト			ぎゅうにゅう、ぶたにく ソーセージ ベーコン、たこ	しよくパン、マーガリン あぶら、オリーブゆ じゃがいも、こむぎこ かたくりこ、あぶら	いちごジャム、かぶ、かぶのは たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリー、にんにく さやいんげん
防災献立								
11月	○	キャベツと挽肉のカレーライス		乾パンクルトンの シーザーサラダ	オレンジ (きよみ)	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ	こめ、あぶら、こむぎこ バター、かんパン マヨネーズ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ きゃべつ、しめじ、セロリ きゃべつ、レタス きりぼしだいこん きピーマン、きよみオレンジ
12月	○	クファージュシー	フーチャンプルー	もずく汁	冷凍パイ	ぶたにく、きざみこんぶ あぶらあげ まぐろけつりぶし、たまご オイスターソース、もずく とうふ、かまぼこ	こめ、あぶら、くるまふ ごまあぶら、かたくりこ	にんじん、ばんのうねぎ にんにく、にら、にんじん もやし、きゃべつ、しょうが だいこん、ねぎ、れいとうパイ
ホワイトデー								
13月	○	★たらこスパゲティ		春野菜の ミネストローネ	★ ブルーベリー チーズタルト	ぎゅうにゅう、たらこ とりにく、ベーコン しろいんげんまめ チーズ、たまご なまクリーム	スパゲティ、オリーブゆ じゃがいも、さとう、こむぎこ タルトカップ、こなざとう	たまねぎ、ピーマン あかピーマン、しめじ、しそ かぶ、にんじん、たまねぎ キャベツ、セロリー、にんにく みずくにトマト、ブルーベリー
16月	○	★ばら天丼		キャベツの香味和え 新玉ねぎのみそ汁		ぎゅうにゅう、えび たまご、とうふ なまわかめ、みそ	こめ、こむぎこ、かたくりこ あぶら、さとう、じゃがいも	まいたけ、キャベツ、きゅうり にんじん、しょうが、たまねぎ
姉妹都市・福島県下郷町(しもごうまち)の料理&デザートセレクト								
17月	○	会津ソースカツ丼		浅漬野菜 こづゆ	デザート セレクト	ぎゅうにゅう ぶたにく、ほたて とうにゅうアイス	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、さといも まめふ、かたくりこ	キャベツ、かぶ、かぶのは きゅうり、しょうが、にんじん ほうれんそう、ほしいたけ きくらげ、たけのこ、こんにやく みかんシャーベット
18月	○	ごはん	魚の照り焼き	レタスの酢味噌和え けんちん汁		ぎゅうにゅう、ぶり なまわかめ、やきちくわ みそ、とうふ、あぶらあげ	こめ、さとう、すりごま	こんにやく、しょうが、レタス だいこん、にんじん ねぎ、ごぼう
19月	○	★しょうゆつけ麺	★ジャンボ あげ餃子	★カリカリじゃこサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく なまわかめ ちりめんじゃこ	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、さとう ぎょうざのかわ	しょうが、にんにく、にんじん もやし、ねぎ、ほうれんそう だいこん、きゅうり、キャベツ
卒業・修了おめでとう献立								
23月	ジョア	お赤飯	鶏の竜田揚げ	野菜のごまみそ和え 吉野汁		ジョア(マスカット)、あずき とりにく、あぶらあげ みそ、とりにく、なると	もちごめ、こめ、ごま じょうしんこ、かたくりこ あぶら、さとう ねりごま、そうめん	しょうが、だいこん、にんじん こまつな、えのきたけ、ねぎ

※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

★は保谷第一小学校のリクエストメニューです。

17日のデザートセレクトは、豆乳バニラアイス、みかんシャーベットのどちらかを事前に選んでいただきます。

今月の地場&産直農産物

中町 都築勲さん…だいこん レタス



西東京市農産物
キャラクター
めくみちゃん