

令和6年度 3月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	菜の花ちらしずし	○	鶏肉, かまぼこ, たまご	精白米, 三温糖, 米油	干し椎茸, 和種なばな	636 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	24.1 g
	よもぎ団子		あずき	薄力粉, 白玉粉, 三温糖	よもぎ	
4火	小豆と粟の古代米ごはん	○	あずき	精白米, もち米, もちきび, 赤米, くり(甘露煮)		575 kcal
	縄文の森のしそハンバーグ		豚肉, 豆腐, みそ	パン粉, 三温糖	玉葱, しそ葉	28.0 g
	鮭ときのこの具沢山汁		鮭	さといも	はくさい, だいこん, にんじん, 干し椎茸, しめじ, こまつな, ゆでワラビ	
5水	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 米油, きびさとう		572 kcal
	肉団子と野菜のスープ		豚肉, 鶏肉	でんぶん, 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	25.1 g
	ちりめん豆サラダ		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木	ご飯	○		精白米		604 kcal
	ほっけの一夜干し		ホッケ開き干し			26.9 g
	新じゃがの煮物		豚肉, 焼き竹輪	じゃがいも, こんにやく, 米油, 三温糖	玉葱, にんじん, さやえんどう	
	デコボン				デコボン	
7金	ソース焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん, 米油	にんにく, ねぎ, にら, プラックマッパ もやし, キャベツ, 玉葱, にんじん	570 kcal
	大根のスープ		ベーコン		だいこん, にんじん, 玉葱, こまつな	19.6 g
	大学芋			さつまいも, 米油, 水あめ, 三温糖, 黒ごま		
10月	ご飯	○		精白米		659 kcal
	元気みそ(ふきのとう)		みそ	米油, 三温糖	しょうが, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, ふきのとう	29.0 g
	干草焼き		鶏肉, 干ひじき, たまご	三温糖, 米油	にんじん, 玉葱, ほうれんそう	
	豚汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	米油, じゃがいも, こんにやく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
11火	チキンカレーライス(備蓄米)	○	鶏肉	アルファ化米, 米油, じゃがいも, 薄力粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, プルーンピューレ	727 kcal
	パリパリサラダ			米油, 三温糖, ワンタンの皮, 米ぬか油	キャベツ, レタス, にんじん, きゅうり	18.4 g
	サイダーボンチ			三温糖, サイダー	パイン缶, 黄桃缶詰, みかん缶, レモン	
12水	まぜまぜビビンバ	○	豚肉, たまご	精白米, 押麦, 米油, 三温糖, ごま油, 白ごま	しょうが, にんにく, ぜんまい, プラックマッパ もやし, にんじん, ほうれんそう	564 kcal
	じゃがいもと春雨のスープ			じゃがいも, 緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, 干し椎茸, ねぎ, さやえんどう	20.6 g
	甘夏みかん				甘夏みかん	
13木	ご飯	○		精白米		676 kcal
	さばのサクサク揚げ		さば	でんぶん, 米油, 三温糖, 白ごま, パン粉	しょうが	24.2 g
	ごまあえ			白ごま, 白ごま, 三温糖	こまつな, キャベツ, プラックマッパ もやし, にんじん	
	すまし汁		かまぼこ	焼きふ	たけのこ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
14金	ココアトースト	○		食パン, ソフトタイプマーガリン, グラニュー糖		628 kcal
	コーンシチュー		鶏肉, 調理用牛乳	米油, じゃがいも, バター, 薄力粉	とうもろこし, クリームコーン, にんじん, 玉葱, グリンピース	19.4 g
	ジュリエヌサラダ			米油, 三温糖	だいこん, にんじん, キャベツ, 玉葱, パセリ	
17月	キムチラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん, 米油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, プラックマッパ もやし, キャベツ, はくさいキムチ, にら, ねぎ	593 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん, 米油	にら, キャベツ, ねぎ, しょうが, にんにく	24.1 g
	華風だいこん			三温糖, ごま油	だいこん, きゅうり, にんじん	
18火	ご飯	○		精白米		593 kcal
	さばの文化干し		さば文化干し			28.6 g
	おひたし				ほうれんそう, プラックマッパ もやし, にんじん	
	みそ汁		油揚げ, 乾燥わかめ, みそ	じゃがいも	ねぎ	
19水	飲み物セレクト	○	ジョア(ストロベリー)		野菜ジュース	673 kcal
	赤飯		ささげ	精白米, もち米, 黒ごま		23.3 g
	鶏のからあげ		鶏肉	でんぶん, 薄力粉, 米油	しょうが, ねぎ, にんにく	
	かぶとキャベツの香味あえ				かぶ, キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが	
	五目汁		鶏肉, かまぼこ	でんぶん, つきこんにやく, 玉ふ	にんじん, だいこん, ねぎ, 水菜	
	さくらケーキ		たまご, 調理用牛乳	オヤツイン, バター, 上白糖	桜の花の塩漬け	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム

3月

令和 7年 2月 27日
西東京市立保谷第二小学校
校長 三澤 亘潤

寒波の影響で寒い日が続きました。朝晩は寒さが厳しいですが、日中は日差しの中に春の訪れを感じます。この1年で、子供たちは心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食を通して、そのサポートができていたらうれしく思います。今月は、卒業や進級を控えたみなさんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供します。また、リクエストメニューも多く登場します。お楽しみに！



今月の給食目標は、「楽しい会食をしよう」です。今のクラスで過ごす時間はあとわずかですね。マナーを守って、楽しい給食時間を過ごしましょう。

～3月の給食より～

- ※ 3日 ……【菜の花ちらしずし】【すまし汁】【よもぎ団子】ひなまつりの献立です。春を感じる食材を多く取り入れます。
- ※ 4日 ……【小豆と栗の古代米ごはん】【縄文の森のしそハンバーグ】【鮭ときのこの具沢山汁】縄文時代をイメージした献立です。栗伏見にある下野谷遺跡は、平成27年3月に一部が国史跡に指定されました。
- ※ 19日 ……【飲み物セレクト】【赤飯】【さくらケーキ】今年度最後の給食です。6年生の卒業をお祝いした献立です。ケーキには、桜の塩漬けを入れます。飲み物は、2種類から1つ好きなものを選びます。
- ※ 5日・7日・10日・11日・14日・17日 …… 保谷第二小学校の給食委員会と柳沢中学校の3年生でリクエスト給食のアンケートを実施しました。3位以内に入ったメニューを取り入れました。アンケート結果は以下のとおりです。

リクエスト 給食結果	保二小			柳沢中(3年生)		
	1位	2位	3位	1位	2位	3位
主食	きなこ揚げパン	カレーライス	キムチラーメン	揚げパン	ラーメン	カレーライス
おかず	UF0餃子(ジャンボ餃子)	メンチカツ	おろしハンバーグ	ジャンボ餃子	鶏肉のから揚げ	クリームシチュー
汁もの	シチュー	ミネストローネ	豚汁	バリバリサラダ	肉団子スープ	ワンタンスープ
デザート	サイダーボンチ	ブラウニーケーキ	大学芋	ケーキ	フルーツボンチ	ミルクコーヒー

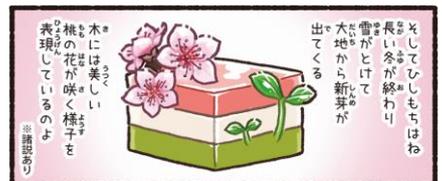
3月3日は「ひなまつり」です

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いの「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



ひな祭りの色



卒業生のみなさんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



今月の 地場食材

小松菜
(向台町 田倉農園より)

西東京市産物キャラクター
「めぐみちゃん」



女の子の成長を祈るひな祭り。
春を表す色にも注目してみましょう。