



3月のこんだて

令和5年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)		緑の食品(ビタミン・ミネラル)	
			牛乳	ちくちく 血や肉になる	ねつちから 熱や力の元になる	からだ 体の調子を整える		
1	金	なののはなのちらしずし <small>ひな祭り</small>	○	鶏肉 油揚げ 卵	米 砂糖 油	かんぴょう 人参 干し椎茸 菜の花 ほうれん草		
		さわらのさいきょうやき★		さわら 西京味噌				
		すましじる		鶏肉 豆腐 はんぺん	片栗粉	大根 人参 ねぎ えのき		
		せとか				せとか(柑橘類)		
4	月	ココアあげパン★	○		コッパン 油 砂糖			
		にくだんごスープ★		鶏肉 豚肉 豆腐	片栗粉 ごま油	生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 干し椎茸		
		コーンフ레이크サラダ★		鶏肉	油 砂糖 コーンフ레이크	人参 もやし キャベツ		
		デコボン				デコボン(柑橘類)		
5	火	ツナカレーピラフ	○	ツナ ベーコン	米 麦 パター	人参 とうもろこし 玉ねぎ		
		ぶたしゃぶサラダ		豚肉	砂糖 油 ごま	きゅうり キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ		
		クラムチャウダー		ベーコン ホタテ 牛乳	じゃが芋 パター 小麦粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草		
		きよみオレンジ				清見オレンジ(柑橘類)		
6	水	ごはん	○		米			
		とりのたつたあげ★		鶏肉	片栗粉 上新粉 油 砂糖	生姜		
		キャベツのこうみあえ				キャベツ きゅうり 人参 生姜		
		とんじる★		豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 こんにゃく 油	大根 人参 ねぎ 小松菜		
7	木	わかめごはん★	○	わかめごはんの素	米 麦			
		ぶたのしょうがやき		豚肉		生姜		
		せんぎりキャベツサラダ			油	キャベツ 人参 とうもろこし		
		けんちんじる		豆腐	里芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう 干し椎茸		
8	金	あかまいいりくりごはん	○	あずき	米 もち米 栗の甘露煮			
		ますのしそみそやき <small>下野谷遺跡 縄文風献立</small>		ます 味噌	砂糖 ごま	生姜 しそ葉		
		じょうもんなべ		豚肉	じゃが芋	大根 人参 玉ねぎ 山菜ミックス ごぼう 干し椎茸		
		はるか				はるか(柑橘類)		
11	月	カレーうどん★	○	豚肉	うどん 片栗粉	ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 干し椎茸		
		ちくぜんに		鶏肉	油 こんにゃく 里芋 砂糖	たけのこ 人参 ごぼう 干し椎茸		
		がんづき <small>宮城・岩手県の料理</small>		牛乳	小麦粉 黒砂糖 ごま 油 はちみつ			
12	火	ばらてんどん★	○	えび 卵	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	舞茸		
		おかかあえ		おかか		白菜 小松菜 人参 もやし		
		なめこのみそじる		豆腐 味噌		なめこ えのき ねぎ 小松菜		
		れいとうりんご				冷凍りんご		
13	水	ごはん	○		米			
		はまちのてりやき		はまち	砂糖			
		ひじきのごもくに		大豆 ひじき 油揚げ	砂糖	人参		
		かきたまじる		豆腐 卵	片栗粉	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸		
14	木	スパゲティパスカトーレ	○	えび いか ベーコン 粉チーズ	スパゲティ 油	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶		
		ビーンズサラダ		ミックスビーンズ ツナ	砂糖 油	きゅうり 人参 キャベツ		
		チーズタルト <small>ホワイトデー</small>		クリームチーズ 生クリーム 卵 ヨーグルト 牛乳	砂糖 小麦粉 タルトカップ			
15	金	チョコチップパン	○		チョコチップパン			
		クリスピーチキン★		鶏肉	片栗粉 コーンフ레이크 油	生姜 にんにく		
		ABCマカロニスープ★		ベーコン	マカロニ 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜		
		おかしなめだまやき★		粉寒天 カルピス	砂糖	もも缶		
18	月	チキンカレーライス★	○	鶏肉	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 パター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 チャツネ		
		かいそうサラダ		乾燥わかめ 茎わかめ	ごま油 油 砂糖	キャベツ 人参 枝豆		
		フルーツポンチ★			砂糖	パイン缶 みかん缶 りんご缶 もも缶 レモン果汁		
19	火	しょうゆラーメン★	セレクト	豚肉	中華めん 油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ねぎ 小松菜		
		ジャンボぎょうざ		豚肉	餃子の皮 片栗粉 ごま油 油	にら キャベツ 生姜 にんにく		
		アイスクリーム★		アイスクリーム				

★マークは6年生のリクエスト給食です。

※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。

19日(火)飲み物セレクト:パイナップルジュース、きになる野菜(アippル&キャロット)、ジオア

今月の目標:1年間の給食をふりかえろう