



3月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 鈴木壮平

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	ひなまつり寿司	○	こんぶ、とりにく、きざみのり	こめ、もちこめ、さとう、あぶら	にんじん、ほししいたけ、かんぴょう(乾)、れんこん、きぬさや	604 kcal
	ししやもフライ		★ししやも	こむぎこ、パンこ、あぶら		26.8 g
	さくらかまぼこのすまし汁		★さくらかまぼこ(卵乳不使用)、★あぶらあげ、★とうふ、こんぶ、かつお薄削り節	花魁	にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	
4火	ジャンバラヤ	○	○ベーコン(卵乳不使用)、○ウィンナーソーセージ(卵乳不使用)	こめ、米粒麦、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、青ピーマン、赤ピーマン、トマトケチャップ	539 kcal
	フライドポテト			じゃがいも、あぶら		15.5 g
	ベジタブルスープ		○ベーコン(卵乳不使用)		たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しょうが	
5水	ごま麻婆丼	○	★とうふ、とりひきにく、みそ	こめ、米粒麦、ごま、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、すりごま	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、にら	580 kcal
	野菜のピリ辛漬け			ごまあぶら	きゅうり、だいこん	22.9 g
	甘夏みかん				★甘夏みかん	
6木	ビビンバ	○	とりひきにく、レンズまめ、みそ	こめ、米粒麦、ごま油、さとう	ほうれんそう、にんにく、しょうが、山菜ミックス(筍含まない)、だいこん、にんじん	567 kcal
	中華春雨スープ		とりにく	緑豆はるさめ、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	17.4 g
	サイダーフルーツポンチ			さとう、サイダー	みかんかん、ももかん(白、黄)、レモン	
7金	しょうゆラーメン	○	とりにく	ちゅうかめん(卵乳なし)、あぶら、ごまあぶら、オイスターソース	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、はくさい、ねぎ	620 kcal
	ジャンボ餃子		とりひきにく、レンズまめ	ぎょうざのかわ、ごまあぶら、こむぎこ、あぶら	キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	24.9 g
	磯あえ		きざみのり		キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、にんじん、冷凍ホールコーン	
10月	きなこ揚げパン	○	★きなこ	★みるくパン、さとう、あぶら、すりごま		519 kcal
	玉ねぎドレッシングサラダ			あぶら、さとう	にんじん、冷凍ホールコーン、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	18.9 g
	ミネストローネ		とりにく、ひよこまめ(乾)	あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ダイストマト、トマトケチャップ	
11火	じゃこわかおにぎり	○	わかめ、ちりめんじゃこ、焼きのり(1/4カット)	こめ、米粒麦、ごま		639 kcal
	さばの塩焼き		さば			29.7 g
	おひたし				キャベツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん	
	豚汁		○ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、みそ、かたくちいわし(煮干し)	あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
12水	スパゲティミートソース	○	とりひきにく、★こなチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、生マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ	591 kcal
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	26.3 g
	サワーかん		★カルピス			
13木	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		578 kcal
	メルとじゃが芋の揚げ煮		メルルーサ	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、青ピーマン、たまねぎ	28.8 g
	ほうれんそうと豆腐のみそ汁		★とうふ、★あぶらあげ、かつお薄削り節、こんぶ、みそ		ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	
14金	五目チャーハン	○	○やきそば	こめ、米粒麦、ごまあぶら、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、グリーンピース	516 kcal
	白身魚の南蛮ダレ		ホキ	あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、かたくりこ	しょうが、にんにく、ねぎ	25.5 g
	チンゲン菜のスープ		とりにく	緑豆はるさめ	にんじん、チンゲン菜、しめじ	
17月	三色丼	○	とりひきにく、★たまご	こめ、さとう、あぶら	ごぼう、しょうが、ほうれんそう	591 kcal
	けんちん汁		とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、こんぶ、かつお薄削り節	あぶら、さといも、こんにゃく	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	25.9 g
	ぶどうゼリー		アガー	さとう	ぶどうジュース	
18火	冬の西東京野菜カレーライス	○	とりひきにく	こめ、米粒麦、あぶら、さつまいも、さといも、こむぎこ、くろざとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、ダイストマト	636 kcal
	ひよこ豆のサラダ		ひよこまめ(乾)	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	20.5 g
	いちご				いちご	

※アレルギー食品には記号を表示しています。 ※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。

1年間ありがとうございました！



リクエストメニュー



西東京市産の野菜が
登場予定の日です！



【17日】3年生考案メニュー★第一弾：4組★
地場野菜を使いつつ、栄養バランスや彩りなども踏まえて一食分の献立を考えてくれました。
どの料理ももりもり食べましょう！！

【18日】3年生考案メニュー★第二弾：1組★
地場野菜や旬の野菜を取り入れつつ、より多く野菜を食べてもらうにはどうしたらいいかを
考えて作られたカレーライスです。食べやすいようにお肉をひき肉にしている点などがポイントです。

