

西東京市産の野菜が
登場予定の日です！



給食委員会
オススメメニュー！



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
2月	ビビンバ	○	とりにく、みそ	米、米粒麦、ごま油、油、砂糖	小松菜、にんにく、しょうが、ぜんまい、大根、人参	553 kcal
	はるさめ 春雨スープ		とりにく、★うずらたまご	緑豆はるさめ、ごま油、ごま	人参、白菜、えのきたけ、ねぎ	19.7 g
	みかんかん		砂糖	★みかんジュース、★みかんかん		
3火	ひなまつり寿司	○	こんぶ、あなご、とりにく、きざみのり	米、もち米、砂糖、油	人参、干し椎茸、かんぴょう、れんこん、きぬさや	593 kcal
	ししやもフライ		★ししやも	小麦粉、パン粉、油		26.5 g
	さくらかまぼこのすまし汁		★さくらかまぼこ、★あぶらあげ、★とうふ	花麩	人参、白菜、えのきたけ、ねぎ	
4水	カレーうどん	○	とりにく	うどん、片栗粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草	569 kcal
	ちくわ 竹輪のいそべ揚げ		★ちくわ、青のり粉	小麦粉、油		24.3 g
	せとか			★せとか		
5木	さんしょくどん 三色丼	○	さけ、★たまご	米、油、砂糖	小松菜	584 kcal
	ふたにく、みゆやさい 豚肉と冬野菜のみそ汁		○ぶたにく、みそ	油、しらたき、ごま	ごぼう、人参、白菜、干し椎茸、えのきたけ、エリンギ、ねぎ、小松菜	22.2 g
	ぶどうかん		砂糖	★ぶどうジュース		
6金	ピザトースト	○	○ウィンナーソーセージ、○ベーコン、★ピザチーズ	★食パン、油、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、パセリ、青ピーマン	595 kcal
	みゆやさい 冬野菜のポトフ		○ぶたにく、○ウィンナーソーセージ	油、じゃが芋	セロリ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、白菜、かぶ、かぶ菜	31.9 g
	ココア豆		★いりだいず	砂糖	ココア	
9月	ジャンバラヤ	○	○ベーコン、○ウィンナーソーセージ	米、米粒麦、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、青ピーマン、赤ピーマン	573 kcal
	ベジタブルスープ		○ベーコン		玉ねぎ、キャベツ、人参、小松菜、しょうが	15.6 g
	キャロットケーキ		★クリーム、★ぎゅうにゅう	小麦粉、砂糖、★バター	人参	
10火	あずき、くり、こだいまい、ほん 小豆と栗の古代米ご飯	○	あずき	米、もち米、もちきび、赤米、栗		543 kcal
	じょうもんり 縄文森のしそハンバーグ		とりにく、★豆腐、みそ	パン粉、砂糖	玉ねぎ、しそ葉	29.5 g
	さけ 鮭ときのこの具だくさん汁		さけ	里芋	白菜、大根、人参、干し椎茸、しめじ、小松菜、ワラビ	
11水	じゃこわかおにぎり	○	わかめ、ちりめんじゃこ、焼きのり	米、米粒麦、ごま		633 kcal
	さばの塩焼き		★さば			30.0 g
	おひたし				キャベツ、大根、小松菜、人参	
12木	にしよくあ 二色揚げパン（ココア・きな粉）	○	★スキムミルク、きなこ	★ココアパン、砂糖、油、★米粉パン、ごま	ココア	623 kcal
	ツナサラダ		ツナ	油、砂糖	きゅうり、キャベツ、人参、玉ねぎ	22.7 g
	ミネストローネ		とりにく、ひよこまめ	油、じゃが芋、砂糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト缶	
13金	スパゲティミートソース	○	とりにく	スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリ、マッシュルーム、玉ねぎ、人参	601 kcal
	ダイコンサラダ		砂糖、油	コーン、きゅうり、大根、人参、玉ねぎ	21.7 g	
	スノーボール		小麦粉、コーンスターチ、粉糖、★バター			
16月	まーぼーどん ごま麻婆丼	○	★とうふ、とりにく、みそ	米、米粒麦、ごま、油、砂糖、片栗粉、ごま油	しょうが、にんにく、人参、ねぎ、干し椎茸、にら	631 kcal
	やさい 野菜のピリ辛漬け		ごま油	きゅうり、大根	22.5 g	
	サイダーフルーツポンチ		砂糖、サイダー	★みかんかん、★ももかん、レモン		
17火	みそラーメン	○	とりにく、みそ	中華麺、ごま油、油、ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ねぎ、キャベツ、コーン、にら	610 kcal
	ジャンボ餃子		とりにく	餃子の皮、ごま油、小麦粉、油	キャベツ、にら、ねぎ、干し椎茸、にんにく、しょうが	25.7 g
	いも 磯あえ		きざみのり		キャベツ、小松菜、えのきたけ、しめじ、人参、コーン	
18水	ジョア	○	★ジョア（ブレン）			662 kcal
	フォカッチャ		フォカッチャ		29.1 g	
	てづく 手作りハンバーグ		○ぶたにく	パン粉、油、砂糖	玉ねぎ、エリンギ、マッシュルーム	
	だいこんとツナのサラダ		ツナ	油、砂糖、ごま	大根、人参	
19木	コーンチャウダー	○	○ベーコン、★ぎゅうにゅう	油、じゃが芋、小麦粉	セロリ、にんにく、玉ねぎ、人参、パセリ、コーン、クリームコーン	
	ふゆ にしとくやうやさい 冬の西東京野菜カレーライス		とりにく	米、米粒麦、油、さつま芋、里芋、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ダイス缶	655 kcal
	かりかりポテトのサラダ		じゃが芋、油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ	19.9 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！

給食だより（表面）
振り返りチェックの答え

あなたは何点だったかな？
これからの食生活に生かしてね♪

