

3月 献立表

令和4年度
西東京市立中原小学校

日	曜日	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	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質g
1	水	ごはん ずぶた ちゅうかコーンスープ	○	豚肉、凍り豆腐、かぼち(乳卵不使用)、 ★たまご、★牛乳	精白米、揚げ油、じゃがいも、かたくり 粉、米ぬか油、砂糖	しょうが、にんじん、にんにく、干し椎茸、 たけのこ(水煮)、玉葱、青ピーマン、赤 ピーマン、ホールコーン、とうもろこし缶 詰(ｸｰﾙ)、ねぎ、きくらげ、こまつな	小魚 ナッツ	567 20.8
2	木	ココアあげパン ポトフ ごぼうサラダ	○	きな粉、豚肉、★-ｸｲﾝ- (乳卵不使 用)、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、揚げ油、砂糖、 じゃがいも、米ぬか油、★すりごま	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、 キャベツ、ほうれんそう、ごぼう、ホー ルコーン	きのご類	609 22.4
3	金	なのはたとさけのちらしずし やさいとしらたまだんごのしる ひなまつりゼリー	○	だし昆布、塩だけ、★たまご、焼き竹輪 (乳卵不使用)、粉寒天、★調理用牛乳、 ★乳酸菌飲料いちご、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、さといも、冷 凍白玉、水あめ	かんぴょう、にんじん、干し椎茸、たけ のこ(水煮)、菜の花、ほうれんそう、 はくさい、だいこん、えのきたけ、ね ぎ、にら、レモン果汁	豆	555 22.0
6	月	マーボーやきそば キャラメルポテト	○	豚肉、米みそ、木綿豆腐、★生クリー ム、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、 砂糖、かたくり粉、ごま油、さつまい も、揚げ油、★バター	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、 にんじん、にら、チンゲンツアイ	海藻類	630 20.5
7	火	こぎつねごはん とりのなんぶやき いなかじる	○	油揚げ、鶏肉、生揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、ごま油、★黒いりごま、 ★白いりごま、じゃがいも	にんじん、しょうが、だいこん、ごぼ う、ねぎ、生しいたけ、こまつな	魚	551 24.4
8	水	わふうスープスパゲッティ かぼちゃとさつまいものサラダ	○	鶏肉、ベーコン(乳卵不使用)、青大 豆、★牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、さつまい も、米ぬか油、砂糖	にんにく、玉葱、えのきたけ、しめじ、 マッシュルーム、かぼちゃ、きゅうり、 レモン果汁	果物	557 20.2
9	木	ゆかりごはん いかのかわりソース ツナとやさいのサラダ ぐだくさんみそしる	○	★いか、★ツナ、木綿豆腐、米みそ、★ 牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、 ごま油、砂糖、米ぬか油、じゃがいも	ゆかり粉、ねぎ、しょうが、キャベツ、 こまつな、にんじん、レモン果汁、玉 葱、だいこん、はくさい、えのきたけ	豆	551 22.6
10	金	あかまいりくりごはん ますのしそみそやき じょうもんなべ	○	あずき、★鰯、米みそ、麦みそ、豚肉、★ 牛乳	精白米、もち米、赤米、あわ、栗、砂糖、 ★すりごま、かたくり粉、じゃがいも	しょうが、しそ葉、葉ねぎ、だいこん、 にんじん、玉葱、わらび、ごぼう、干し 椎茸	小魚	551 27.9
13	月	ナン キーマカレー チップスサラダ	○	大豆、鶏肉、豚肉、★牛乳	ナン(乳不使用)、米ぬか油、ﾌﾞﾀｰｶﾞﾘ ﾝ、小麦粉、砂糖、じゃがいも、さつまい も、揚げ油	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、 トマト缶、にんじん、きゅうりピクル ス、干しぶどう、れんこん、キャベツ、 ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし	魚	567 24.8
14	火	キャロットライス ホワイトソースかけ グリーンサラダ くだもの	○	鶏肉、★ツナ、★帆立貝、★豆乳、★牛 乳	精白米、精麦、ﾌﾞﾀｰｶﾞﾘﾝ、米ぬか油、小 麦粉、オリーブ油、砂糖	にんじん、にんにく、しょうが、玉葱、 マッシュルーム、かぶ、ほうれんそう、 とうもろこし缶詰(ｸｰﾙ)、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、★いちご	芋類	573 22.1
15	水	しょうゆラーメン ししゃものいそべあげ くだもの	○	豚肉、なると(乳卵不使用)、だし昆布、 煮干し、★ししゃも、あおのり、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、 砂糖、かたくり粉、小麦粉、米粉	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし、にんにく、しょう が、にんじん、玉葱、キャベツ、ねぎ、 ホールコーン、ほうれんそう、★デコ ボン	卵	550 25.3
16	木	ごはん げんきみそ ちくぜんに ぎせいどうふ	○	米みそ、鶏肉、木綿豆腐、★たまご、★ 牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、にんじん、ふきのとう、ね ぎ、干し椎茸、ごぼう、たけのこ(水 煮)、さやいんげん	小魚	591 24.7
17	金	キムチチャーハン しろみそポテト たまごいりはるさめスープ	○	鶏肉、米みそ、木綿豆腐、★たまご、★ 牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、小麦 粉、揚げ油、砂糖、はるさめ、かたくり 粉、ごま油	にんじん、青ピーマン、白菜キムチ(ﾌ ﾙｲｸﾞﾝﾌﾞﾙ)、たけのこ(水煮)、はくさ い、ねぎ、干し椎茸	豆	634 21.6
20	月	せきはん まだいのてりやき けんちんじる オレンジシャーベット	○	あずき、★まだい、木綿豆腐、★牛乳	精白米、もち米、米ぬか油、こんにゃ く、さといも	ごぼう、干し椎茸、だいこん、にんじ ん、ねぎ、こまつな、オレンジシャ ーベット	海藻類	554 21.6
22	水	ひよこまめのカレーライス ミモザサラダ とうにゅうゼリー	○ ジョア (いちご)	豚肉、ひよこまめ、★たまご、粉寒天、 ★豆乳★ジョア	精白米、精麦、じゃがいも、米ぬか油、ﾌ ﾞﾀｰｶﾞﾘﾝ、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、しめじ、えのきたけ、 にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、とうもろこし缶詰(ｸｰ ﾙ)、キャベツ、こまつな、きゅうり、レモン果汁、みかん缶	牛乳	599 20.0

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。
献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

今月の給食目標

一年間の反省をしよう 楽しい会食工夫して

バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜をそろえた食事のことです。

主食	ごはん、パン、めん、パスタ等の穀物を主原料とする料理(主に黄の仲間を中心に)	エネルギーのもとになる
主菜	肉、卵、魚、大豆及び大豆製品等を主原料とする料理(主に赤の仲間を中心に)	体をつくるもとになる
副菜	野菜、芋、きのこと、豆製品、海藻等を主原料とする料理(主に緑の仲間を中心に)	体の調子を整える

◎栄養バランスのとれた食事を続けることで、生涯の健康が手に入ります。これからも好き嫌いをなく食べましょう。

～家で何食べよう～
給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事も大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。