



3月のこんだて

令和5年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子をととのえる
1	金		★ 菜の花 ちらし寿司	はまの 照り焼き	すまし汁 ももゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり にく はまち とろふ かんでん ゼラチン	こめ さとう じゃようはくとう	しいたけ かんぴょう たけのこ にんじん なばな しょうが え のきたけ ねぎ ほうれんそう ももジュース ももかん
4	月		ごはん 納豆	肉 じゃが	豆もやしのナムル せとか	ぎゅうにゅう なつとう ぶたに く わかめ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん だいず もやし せとか
5	火		レモンシュガートースト	スパイシーチキン	コーンポタージュ 清美オレンジ	ぎゅうにゅう とり にく ベーコ ン なまクリーム	しょくパン ソフトタイプマー ガリン グラニューとう じゃが いも パター あぶら	レモン(果汁) にんにく しょ うが ホールトマト たまねぎ コーンペースト ホールコーン きよみオレンジ
6	水		スパゲティナポリタン	キャラメルポテト	グリーンサラダ いちご	ぎゅうにゅう ベーコン ウィン ナー ツナ	スパゲッティ さとう あぶら さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ とうも ろこしかん いちご
7	木		カミカミ 丼		わかめサラダ のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたに く みそ わかめ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さといも こんにやく	ごぼう れんこん にんじん エ リンギ あおピーマン しなちく キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ こまつな
8	金		★ 赤米 入りごはん	鱈のしそみそ 焼き	縄文鍋 せとか	ぎゅうにゅう ぶたに く トラ ウトサーモン みそ	こめ あかまい でんぶん じゃ がいも さとう	しょうが ねぎ だいこん にん じん たまねぎ ワラビ ごぼう しいたけ しそ せとか
11	月		肉 うどん		竹輪の磯辺揚げ キャベツのあっさり和え	ぎゅうにゅう ぶたに く あぶら あげ ちくわ あおのり かつお ぶし	うどん あぶら こむぎこ さと う	しょうが ねぎ にんじん だい こん こまつな しいたけ キャ ベツ たまねぎ
12	火		わかめごはん	鯖の竜田揚げおろしの せ	かぶの昆布漬 みそ汁	ぎゅうにゅう わかめごはんの もと ぶり きざみこんぶ ぶた にく とうふ みそ	こめ でんぶん じゃようしんこ あぶら さとう さといも こんに やく	しょうが だいこん かぶ にん じん ねぎ こまつな
13	水		ごはん	マーボー豆腐 麻婆豆腐	もやしのナムル デコボン	ぎゅうにゅう ぶたに く とうふ みそ ロースハム	こめ あぶら さとう ごまあぶ ら でんぶん	しょうが にんにく にんじん ねぎ たけのこ しいたけ もや し ほうれんそう デコボン
14	木		ココア揚げパン	ハーブチキンサラダ	ABCスープ いちご	ぎゅうにゅう とり にく ぶたに く	コッパン さとう あぶら ABC マカロニ	にんじん キャベツ ブロッコ リー にんにく たまねぎ あお ピーマン ホールコーン いちご
15	金		ごはん	鶏の唐揚げ	白菜の浅漬け 里芋の豚汁 せとか	ぎゅうにゅう とり にく きざみ こんぶ ぶたに く とうふ みそ	こめ でんぶん あぶら さとい も こんにやく	しょうが にんにく はくさい にんじん だいこん ねぎ こまつ な せとか
18	月		ピタパン	★スラッピージョー	★クラムチャウダー にんじんラペ	ぎゅうにゅう ぶたに く レンズ まめ ベーコン ツナ	ピタパン あぶら パンこ さと う じゃがいも こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム ほう れんそう にんじん レモン(果 汁) らっきょう
19	火		まいたけごはん	にぎすの南蛮漬	おかか和え じゃがいもの豚汁	ぎゅうにゅう とり にく あぶら あげ にぎす いとけづり ぶた にく とうふ みそ	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	にんじん まいたけ ねぎ とう がらし はくさい こまつな だ いこん
20	水	春分の日						
21	木		★ セレクト カレーライス	★ フレンチ サラダ 白玉フルーツポンチ		ぎゅうにゅう ぶたに く えび ぶたに く	こめ むぎ じゃがいも あぶ ら こむぎこ パンこ さとう しらたまご じゃようはく とう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろ こし みかんかん パインかん りんごかん レモン(果汁)

★マークについては、給食日よりで紹介しています。

※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。

21日(木曜日)セレクト給食



- A エピフライカレー
- B とんかつカレー

ABどちらかを選んでね。

今月の給食目標

食生活について考えよう

