



3月のこんだて



令和6年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	
3	月		★桃の節句 あなごちらし寿司		すまし汁 ももゼリー	ぎゅうにゅう あなごと り にく とうふ かまぼこ か んてん ゼラチン	こめ さとう	しいたけ かんぴょう にん じん たけのこ さやいんげ ん ねりうめ しそ えのきた け ねぎ ほうれんそう もも ジュース ももかん	
4	火		ごはん	酢豚	もやしの和え物 デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム	こめ あぶら さとう ごま あぶら	しょうが にんにく たまね ぎ にんじん たけのこ しい たけ あおピーマン もやし ほうれんそう デコボン	
5	水		きなこ揚げパン	ハーブチキンサラダ	ABCスープ いちご	ぎゅうにゅう きなこと り にく ぶたにく ベーコン	ジャパ ン さとう あぶら じゃがいも ABCマカロ ニ	にんじん きゅうり キャベ ツ にんにく しょうが たま ねぎ ホールトマト いちご	
6	木		菜飯	はまちの照り焼き	わかめサラダ のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく はまち わかめ	こめ むぎ あぶら ごま あぶら さとう さといも こんにゃく	しょうが しいたけ チンゲ ン ツアイ キャベツ にんじ ん きゅうり たまねぎ だい こん ごぼう ねぎ	
7	金		スパゲティナポリタン		グリーンサラダ 大学芋 せとか	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ツナ	スパゲッティ あぶら さ とう さつまいも はちみ つ	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 ホールコーン せとか	
10	月		縄文献立 下野谷遺跡・国史跡指定記念 赤米入りごはん		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 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 フラビ ご ぼう しいたけ しそ せとか	
11	火		肉うどん	大豆と小魚の揚げ煮	わかめとツナの和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず にぼ し わかめ ツナ	うどん さつまいも あぶ ら さとう ごまあぶら	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 きゅうり	
12	水		ごはん 納豆	肉じゃが	ほうれんそうのナムル せとか	ぎゅうにゅう なつとう ぶ たにく	こめ じゃがいも こん にゃく あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじ ん しいたけ さやいんげん ほうれんそう もやし せと か	
13	木		まいたけごはん	いかのかりん揚げ	キャベツのおかか和え 豚汁	ぎゅうにゅう とり にく あ ぶらあげ いか かつおぶ し ぶたにく とうふ みそ	こめ げんまい あぶら さ とう じゃがいも	にんじん まいたけ キャベ ツ こまつな だいこん ね ぎ	
14	金		★世界の料理【アメリカ合衆国】・ホワイト ピタパン		スラッピースョー	クラムチャウダー にんじんラペ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく レ ンズまめ ベーコン ぎゅ うにゅう 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) らつきょう い ちご
17	月		わかめごはん	魚の竜田揚げ おろしのせ	かぶの昆布漬 け 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ ご はんのもと ぎんだら こん が とうふ あぶらあげ み そ	こめ あぶら さとう	しょうが だいこん かぶ に んじん ねぎ	
18	火		ツナコーントースト	チリコンカン	ひじきのマリネ いちご	ぎゅうにゅう ツナ だい ず ぶたにく ひじき	しゃくパン あぶら マヨ ネーズ(卵不使用) さと う	たまねぎ にんじん ホール コーン マッシュルーム ホールトマト きゅうり だ いこん いちご	
19	水		シーフードカレー		フレンチサラダ 白玉フルーツポンチ	ぎゅうにゅう いか ほた て	こめ むぎ じゃがいも あ ぶら こむぎこ さとう し らたまだんご	たまねぎ にんじん きゅう り キャベツ ホールコーン みかんかん パインかん も もかん レモン(果汁)	
20	木		春分の日						
21	金		給食最終日 セレクト給食 赤飯		おかずセレクト (エビフライ・とんかつ)	吉野汁 りんごシャーベット	ぎゅうにゅう ささげ え び ぶたにく とり にく と うふ なんと シャーベット	こめ もちごめ こむぎこ パンこ あぶら	にんじん たけのこ ねぎ こ まつな

★マークがついている献立は、給食日より紹介しています。

※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(金曜日)セレクト給食(おかず)



A エビフライ
B とんかつ

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

食べることは
生きること

