



3月のこんだて



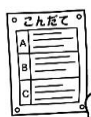
令和7年度
西東京市立栄小学校

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	
2	月		ごはん	すぶた 酢豚	かぶときゅうりの中華風 デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あがら さとう ごま あがら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しい たけ ビーマン かが きゅう り デコボン	
3	火		★桃の節句 ★あなごちらし寿司		とり 鶏の梅香焼き	すまし汁 デコボン	ぎゅうにゅう あなご とり にく とろろ かまぼこ	こめ さとう しいたけ かんぴょう にん じん たけのこ ホールコー ン えだまめ ねりうめ しそ えのきたけ ねぎ こまつな デコボン	
4	水		抹茶揚げパン	ハーブチキンサラダ	ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶ たにく ベーコン しろいん げんまめ	コッパパン さとう あがら 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	
5	木		カミカミ丼		わかめ汁 いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ と うふ	こめ むぎ こんにゃく あ がら さとう ごまあがら	ごぼう れんこん にんじん エリンギ ビーマン たけの こ たまねぎ えのきたけ ねぎ いちご	
6	金		味噌ラーメン	ポテトと豆の春巻き	中華きゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ だいず	ちゅうかめん あがら じゃがいも はるまきの かわ こむぎ ごまあが ら	にんにく しょうが ねぎ た まねぎ もやし にんじん キャベツ こまつな ホール コーン ビーマン きゅうり	
9	月		肉うどん		竹輪の磯辺揚げ 大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あがらあげ ち くわ あおりのり ツナ	うどん あがら こむぎこ さとう	ねぎ にんじん こまつな しいたけ だいこん きゅうり はくさい ホールコーン	
10	火		縄文献立 下野谷遺跡・国史跡指定記念 赤米入りごはん	鱈のしそ味噌焼き	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 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 こまつな ごぼう しいたけ しそ せと か	
11	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 わかめ	こめ じゃがいも こんに ゃく あがら 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	
12	木		ごはん	鶏のからあげ	白菜の浅漬け さつまい	ぎゅうにゅう とりにく き ざみこんが ぶたにく と うふ みそ	こめ あがら さつまいも	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	
13	金		ツナコーントースト	チキンポトフ	サイダーポンチ	ぎゅうにゅう ツナ とり にく ウィナー	しよくパン あがら マヨ ネーズ(卵不使用) じゃ がいも	たまねぎ にんじん ホール コーン キャベツ みかんか ん なしかん パインかん	
16	月		まいたけごはん	いかのかりん揚げ	即席漬け 若竹汁	ぎゅうにゅう とりにく あ がらあげ いか わかめ	こめ むぎ あがら さとう じゃがいも	にんじん まいたけ キャベ ツ きゅうり たけのこ えの きたけ ねぎ	
17	火		★世界の料理【アメリカ合衆国】 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 ンスまめ ベーコン ほた て ツナ	ピタパン あがら 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 こまつな にんじん レモン (果汁) らっきょうあます づけ
18	水		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 わかめごほ んのもと さば きざみこ んが とろろ あがらあげ みそ	こめ あがら さとう	しょうが だいこん かぶ (ね・は) にんじん ねぎ し めじ	
19	木		シーフードカレー		大豆サラダ せとか	ぎゅうにゅう いか ほた て だいず ツナ	こめ むぎ じゃがいも あ がら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん きゅう り キャベツ せとか	
20	金	春分の日							
23	月		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 アイスクリーム	ぎゅうにゅう あずき エ ビ ぶたにく とりにく と ろろ なると アイスクリー ム	こめ もちごめ こむぎこ パン あがら	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。

23日(月曜日)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

