



# 3月こんだてひょう



2026年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月		はいがまるパン		はいがパン		661 kcal
		ハンバーグ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	32.1 g
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	27.0 g
		ミネストローネ☆	ぶたにく、ベーコン	マカロニ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリー、トマト、こまつな、ケチャップ	2.8 g
3火		ジョア(マスカット)	ジョア			554 kcal
		なのはなちらしずし	とりにく、たまご	こめ、さとう、あぶら	ほししいたけ、にんじん、れんこん、なばな	27.6 g
		とりにくのレモンしょうゆがけ☆	とりにく	さとう	しょうが、レモン	12.0 g
		すましじる	かまぼこ		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	2.6 g
		みかん(デコパン)			みかん	
4水		だいこんおろしスパゲティ	ツナ、のり	スパゲティ、さとう、オリーブオイル	たまねぎ、だいこん	589 kcal
		カリカリポテのサラダ ☆		じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	20.5 g
		おかしなめだまやき ☆	カルピス、こなかんでん		もも	13.9 g
		・体育や疲れた授業のあと、おかしな目玉焼きに入っているカルピスゼリーの爽やかな味が、疲れを吹き飛ばしてくれました。 ・ある日、カリカリポテのサラダを食べてみたら「何だこれは美味すぎるだろ」と思った。(6年生の思い出より)				
5木		ごはん		こめ		563 kcal
		ほっけのぶんかぼし	ほっけ			31.5 g
		ほうれんそうのごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、もやし	14.5 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも、こんにゃく、あぶら	しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.2 g
6金		ばらてんどん ☆	えび	こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、でんぱん、あげあぶら	まいたけ、さやえんどう	571 kcal
		キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、うめ	23.3 g
		こづゆ	ほたて	しらたき、さといも	にんじん、ほししいたけ、きくらげ、こまつな	16.9 g
		いちご			いちご	2.6 g
西東京市は、福島県 南会津郡下郷町(しもごうまち)と姉妹都市です。会津地方の郷土料理である「こづゆ」は、干し椎茸や貝柱でだしをとり、上品に仕上げます。						
9月		ごはん		こめ		604 kcal
		とりのからあげ ☆	とりにく	でんぱん、あげあぶら	しょうが、にんにく	26.8 g
		こまつなのしらすあえ	しらす	さとう	こまつな、もやし、こねぎ	18.9 g
		にらたまじる	とうふ、たまご	でんぱん	にら、にんじん、ねぎ、もやし	2.4 g
10火		きなこあげパン ☆	きなこ	ミルクパン、さとう、あげあぶら		673 kcal
		チキンサラダ	とりにく	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	28.2 g
		ポトフ	ウインナー、だいず	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	27.1 g
		ミニトマト			ミニトマト	2.8 g
🍞 揚げパンのきなこでさえも争奪戦になって大変でした！ (6年生の思い出より) 🍅 大きめのミニトマトは、市内農家のファーム柳沢の松本さんから届けていただきます。松本さんの畑は、2月1日発行の西東京市報の表紙で紹介されていました。						
11水		みそラーメン ☆	ぶたにく、なると、みそ	ちゅうかめん、あぶら、ロードごまあぶら	にんにく、しょうが、にら、にんじん、もやし、ねぎ、きくらげ、コーン	600 kcal
		はるまき	ぶたにく	はるまきのかわ、はるさめ、でんぱん、あぶら、さとう、あげあぶら	にら、にんじん、もやし	23.2 g
		キャベツのちゅうかづけ		さとう、あぶら、ごま	キャベツ、にんじん、とうがらし	25.3 g
12木		カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、セロリー、ケチャップ	694 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くさわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	20.8 g
		サイダーポンチ ☆		さとう	みかん、パイナップル、もも、りんご、レモン	20.7 g
		教室でサイダーを開けて、フルーツと寒天に混ぜてから配ります。炭酸のシュワとした爽快感が口に広がります。				
13金		パプリカライス ホワイトソースがけ	とりにく、ぎゅうにゅう、クリームチーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ	782 kcal
		ABCスープ ☆	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	30.4 g
		チョコブラウニー ☆	クリーム、たまご	こむぎこ、バター、さとう、チョコレート		33.9 g
給食室で手作りします。チョコレートを溶かす作業が始まると、学校中に甘い香りが広がります。表面はサクッと、中はしっとり濃厚に仕上げます。					2.4 g	
16月		げんまいごはん		こめ、げんまい		611 kcal
		ちゅうかにくじゃが	とりにく	じゃがいも、しらたき、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	22.9 g
		はるさめスープ	とりにく	はるさめ、でんぱん、あぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな	16.5 g
		みかん(せとか)			みかん	2.2 g



17 火		ごはん		こめ		531 kcal
		キンメダイのにつけ	キンメダイ	さとう、でんぱん	しょうが	27.1 g
		かぶとキャバツのこうみあえ			かぶ、キャバツ、にんじん、しょうが	15.2 g
		よしのじる	とりにく	でんぱん、あぶら	にんじん、ねぎ、だいこん、ほうれんそう	2.2 g
18 水		バターロールパン		バターロールパン		683 kcal
		フライドチキン*	とりにく	こむぎこ、でんぱん、あげあぶら	しょうが、にんにく	27.5 g
		ベーコンサラダ	ベーコン	さとう、あぶら	ブロッコリー、キャバツ、にんじん	35.2 g
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう、クリーム	バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	2.3 g
19 木		わかめごはん	わかめごはんのもと、ちりめんじゃこ	こめ		539 kcal
		やしししゃも	ししゃも			28.9 g
		だいこんときゅうりのしおこうじづけ			きゅうり、だいこん、にんじん、しょうが	15.0 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく	しめじ、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.4 g
23 月		せきはん	あずき	こめ、もちごめ、ごま		774 kcal
		エビフライ	えび、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあぶら		36.3 g
		やさしいいそあえ	のり	さとう	ごまつな、にんじん、もやし	24.2 g
		ごもくじる	とりにく、なると	でんぱん、こんにゃく、ふ	だいこん、にんじん、ねぎ	1.9 g
		※おたのしみデザート※	? ←とうじつまでのおたのしみ			



**今月の目標 「感謝の気持ちを伝えよう」** 毎日、給食を作ってくださいの調理員さんやお世話になった方々へ感謝の気持ちを伝えよう。

※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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	629	27.1	21.1	352	91	2.9	3.1	231	0.26	0.44	16	6.6	2.4
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	287	0.38	0.59	29	4.5	1.9
充足率 (%)	96.8	98.2	116.6	100.6	182.0	96.7	155.0	115.5	65.0	110.0	64.0	146.7	126.3



### 今月の地場野菜

○田舎農園  
・こまつな  
・ほうれんそう  
・かぶ  
・ねぎ

西東京市は、福島県 南会津郡下郷町(しもごうまち)と姉妹都市です。

下郷町の中央には渓谷美を誇る大川が流れ、南東部は那須山系の山々が連なる自然豊かな町です。自然や国選定重要伝統的建造物群保存地区「大内宿」に代表される歴史を活かした観光業が盛んです。「こづゆ」は、多くの山の幸と海の幸を取り合わせた具沢山の汁物で、会津地方では古くからお祝いの席でよく食べられてきました。干し椎茸や貝柱でだしをとり、醤油ベースである点は共通ですが、入れる具材は地域によって少しずつ異なるようです。3月6日の給食に登場します。干し椎茸や貝柱で丁寧にだしをとり、上品に仕上げます。

### 好きなメニュー ランキング

献立の★マークは、6年生の選んだ『もう一度食べたい給食リクエスト』上位メニューです。

6年生はいよいよ卒業！本校の給食ともお別れです。給食が、小学校生活の大切な思い出の一つになることができれば嬉しいです。6年生に実施したもう一度食べたい給食アンケートでは、主食・主菜・副菜・汁物・デザートからひとりひとりが1品ずつ選びました。

献立の★マークは、6年生の選んだ『もう一度食べたい給食リクエスト』上位メニューです。

- 《主食》
  - ★ぼろ天丼
  - ★きなこ揚げパン
  - ★みそラーメン
- 《副菜》
  - ★カリカリポテトのサラダ
  - ★海藻サラダ
- 《汁物》
  - ★ABCスープ
  - ★ミネストローネ
- 《デザート》
  - ★おかしなめだまやき
  - ★ガトーショコラ
  - ★サイダーポンチ

### 6年生に聞きました！給食の思い出

- ・給食おかわりじゃんけんが楽しかった。
- ・給食じゃんけん、勝って嬉しかった。3連続でデザートのじゃんけんにも勝ったこともある。
- ・人気の給食だとすぐに売り切れちゃう。
- ・冷凍みかんのときに、冷たいと、友達と叫んだ。
- ・最初にココア揚げパンを見たときは、色にびっくりしたけど、食べてみたら美味しかった！
- ・フレンチトーストのとき耳を全部食べてふわふわのところだけじっくり味わおうと思って取ったら、取った反動でフレンチトーストが床に落ちた。
- ・低学年の給食当番では、配る量を間違えてしまうことが多かったのですが、高学年に上がるにつれて、量を見据えて配ることができました。
- ・セレクトメニューを選ぶのが楽しかったです。真剣に悩んでいました。自分が選んだメニューが少数派だと、ちょっとした特別感がありました。
- ・家のごはんとよく被る。
- ・親子丼は、口の中に親子丼の味が残る。
- ・ミルクは、思ったよりも粉が下に残っていた。

●給食で苦手なものを克服した人もいました●

- ・1年生のとき苦手だった魚が、全部食べられるようになった。
- ・最初はナスが食べられなかったが、給食で食べたナスを使った料理で食べられるようになったこと。
- ・私はにんじんがきらいだけどキャロットケーキやにんじんしりしりは美味しくておかわりしたこと(笑)
- ・給食のおかげでいろいろなものを克服できた。

●苦手なものでも、一口挑戦してみてください。😊

### 1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

スタート

Q 食事のあいざつができましたか？

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q 好き嫌いなく食べられましたか？

食べられた…5点  
まあまあ食べられた…3点  
食べられなかった…0点

Q 給食の前しっかり手を洗えましたか？

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q 給食当番を協力してできましたか？

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q よくかんで食べることができましたか？

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q おはしを使って上手に食べることができましたか？

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q いろいろな食べ物を知ることができましたか？

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q 給食時間を楽しめましたか？

とても楽しめた…5点  
まあまあ楽しめた…3点  
あまり楽しめなかった…0点

ゴール

計算式 [ ] = 合計 [ ] 点

### お忘れないうち

明日で最後の給食です。お別れするのさみしいけれど、卒業してからも食べることを大切に！

卒業お祝い 献立

卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に！