令和6年度3月（令和7年3月）

献立表

西東京市立 住吉小学校

日	主食	のみもの	汁物 / 主菜 / 副菜 / デザート	あかのなかま 血や肉や骨になるもの たんぱく質	あかのなかま 無機質	きのなかま 熱や力になるもの 炭水化物	きのなかま 脂質	みどりのなかま からだの調子を整えるもの （←緑黄色野菜）	みどりのなかま ビタミン （淡色野菜など→）	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
3 月	ちらしずし		すましじる はるいろゼリー	あぶらあげ，さけ，たまご，かまぼこ，とうふ	ぎゅうにゅう，のり，かんてん	こめ，むぎ，さとう		にんじん，こまつな	たけのこ，れんこん，しいたけ，えだまめ，えのきたけ，クランベリー	560 kcal 26.3 g 16.5 g 2.2 g
4 火	ごはん	りんごジュース	ぐだくさんみそしる とりにくのからあげ ごまあえ	とりにく，とうふ，あぶらあげ，みそ		こめ，でんぷん，さとう	あぶら，ごま	こまつな，にんじん	りんごジュース，しょうが，にんにく，もやし，はくさい，だいこん，えのきたけ，ながねぎ	577 kcal 20.9 g 17.5 g 1.3 g
5 水	かまやきビビンバ	ジョア	はるさめスープ だいがくいも	ぶたにく，とりにく	にゅうさんきんいんりょう	こめ，むぎ，さとう，はるさめ，さつまいも，みずあめ	あぶら，ごま	にんじん，ほうれんそう，チンゲンサイ	しょうが，にんにく，だいずもやし，ながねぎ	661 kcal 20.2 g 16.3 g 1.7 g
6 木	あげパン		ポークビーンズシチュー ツナサラダ	ツナ，ぶたにく，だいず	ぎゅうにゅう	パン，さとう，じゃがいも，こむぎこ	あぶら	みずな，にんじん，トマト	きゅうり，だいこん，にんにく，しょうが，たまねぎ，しめじ	601 kcal 24.3 g 26.6 g 2.3 g
7 金	こだいまいごはん		じょうもんなべ ますのしそみそやき	ます，みそ，ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ，もちごめ，むぎ，きび，くろまい，あかまい，さとう，でんぷん，じゃがいも	ごま	しそ，こねぎ，にんじん	しょうが，だいこん，たまねぎ，ごぼう	578 kcal 29.2 g 17.8 g 1.4 g
10 月	ごもくうまにどん		おひたし サイダーかん	なまあげ，ぶたにく，いか，あぶらあげ，かつお	ぎゅうにゅう，かんてん	こめ，むぎ，さとう，でんぷん	あぶら	にんじん，こまつな	にんにく，しょうが，たまねぎ，はくさい，もやし，みかん，りんご	609 kcal 24.6 g 16.2 g 1.1 g
11 火	アルファかまい		せんべいじる いかのみそマヨネーズやき はなみかん	いか，みそ，とりにく	ぎゅうにゅう	こめ，なんぷせんべい	あぶら	にんじん	ごぼう，だいこん，しめじ，ながねぎ，みかん	560 kcal 24.3 g 14.1 g 1.5 g
12 水	さんしょくピラフ	ジョア	ＡＢＣスープ ハンバーグ	ぶたにく，とりにく，ベーコン	にゅうさんきんいんりょう	こめ，むぎ，パンこ，さとう，マカロニ	あぶら	にんじん，ほうれんそう	えだまめ，とうもろこし，たまねぎ，キャベツ	534 kcal 23.1 g 11.8 g 2.0 g
13 木	カレーライス		もやしとにんじんのサラダ ぎゅうにゅうかんとフルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう，かんてん	こめ，むぎ，じゃがいも，こむぎこ，さとう	あぶら	にんじん	しょうが，にんにく，たまねぎ，もやし，きゅうり，とうもろこし，みかん	660 kcal 19.8 g 20.1 g 1.5 g
14 金	はちみつレモントースト		さけとほうれんそうのクリームシチュー にんじんサラダ	さけ，とりにく，ツナ	ぎゅうにゅう，なまクリーム	パン，はちみつ，じゃがいも，こむぎこ，さとう	マーガリン，あぶら，バター	ほうれんそう，にんじん	レモン，たまねぎ，はくさい	610 kcal 23.8 g 30.3 g 1.9 g
17 月	キムチラーメン		ジャンボぎょうざ はるか	ぶたにく，なると	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん，ぎょうざのかわ，でんぷん	あぶら	にんじん，にら	しょうが，にんにく，はくさい，キムチ，ながねぎ，キャベツ，はるか	601 kcal 24.3 g 22.2 g 2.6 g
18 火	ごはん		とんじる ししゃものからあげ いそあえ	ぶたにく，とうふ，あぶらあげ，みそ	ぎゅうにゅう，カラフトししゃも，のり	こめ，でんぷん，さといも，こんにゃく	あぶら	こまつな，にんじん	もやし，えのきたけ，だいこん，ごぼう，ながねぎ	638 kcal 28.2 g 22.4 g 1.8 g
19 水	チキンライス		たまごとやさいのスープ パスタサラダ	とりにく，ツナ，ベーコン，たまご	ぎゅうにゅう	こめ，むぎ，さとう，スパゲッティ	あぶら	にんじん，こまつな	たまねぎ，グリンピース，マッシュルーム，キャベツ，きゅうり，とうもろこし	584 kcal 23.3 g 19.8 g 2.2 g
21 金	せきはん		おいわいわかたけじる ぶりのてりやき	ぶり，なると，とうふ	ぎゅうにゅう，わかめ	こめ，さとう	ごま	にんじん	たけのこ，ながねぎ	519 kcal 25.8 g 17.5 g 1.9 g

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

※ ■ は、田無第二中学校の給食がない日です。

～3がつのきゅうしょくもくひょう～

かんしゃして たべよう

3日（月） ひな祭り献立

ひな祭りと言えば、「ちらし寿司」や「はまぐりのお吸い物」、「ひなあられ」、「菱餅」など、様々な料理やお菓子が思い浮かびます。ひな祭りの食べ物に白や緑、桃色が使われているのは、緑は春の大地、白は雪、桃色は桃の花の色で、冬から春への季節の移ろいを表しているそうです。

7日（金） 縄文献立（西東京市・下野谷遺跡）

西東京市の東伏見にある「下野谷遺跡」は、平成27年3月 10日に国の史跡に指定されました。出土した土器などから、縄文時代から約1000年以上にわたって人々が生活していたことがわかっているそうです。

給食は、その時代をイメージした献立にしました。

11日（火） 災害時対応献立

平成23年3月11日に東日本大震災が発生しました。余震は160回以上 続き、東京都でも停電が起きたり、交通網が乱れたりと、多くの人が影響を受けました。給食では避難時によく使われるアルファ化米を

いただきます。

14日（金） 体力向上献立

3学期は風邪の予防をめざし、ビタミンAとCがたっぷりとれる献立です。

肉魚 卵などのおかず、野菜や果物、牛乳などもバランスよく食べましょう。

21日（金） 卒業・進級お祝い献立

6年生は、小学校生活最後の給食です。

住吉小の給食が、よい思い出の1つになってくれますように…！

また、どのクラスも友達や先生へ「1年間の感謝の気持ち」をこめて、最後まで協力して、楽しい給食の時間を過ごしてくれると嬉しいです！

3月の行事&記念日 3択クイズ

答えは給食だよりの右下に！