



こん
献

だて
立


ひょう
表




日	しゅじョク 主食	のみもの 汁物 主菜 副菜 デザート	あかの なかま		きの なかま		みどりの なかま		エネルギー たんぱく質 脂質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	みどりの なかま		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	みどりの なかま		食塩相当量
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	みどりの なかま		食塩相当量
2月	サーモンクリームスパゲッティ	レンズまめのスープ フルーツポンチ	さげ、ベーコン、 レンズまめ	ぎゅうにゅう	スパゲッティ、 こむぎこ、さとう	あぶら、バター	にんじん、 ほうれんそう、 こまつな	しょうが、にんにく、 はくさい、たまねぎ、 セロリー、とうもろこし、 みかん、 パイナップル、もも、 りんご	619 kcal 26.8 g 19.9 g 1.6 g
3火	ももちらしずし	すましじる ひなまつりゼリー	あぶらあげ、さげ、 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、クラムベリー	553 kcal 26.3 g 16.0 g 2.2 g
4水	ごはん	ジュニゴ 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、でんぶん、 さとう	あぶら、ごま	こまつな、にんじん	りんご、しょうが、 にんにく、キャベツ、 はくさい、だいこん、 えのきたけ、 ながねぎ	600 kcal 21.7 g 19.2 g 1.3 g
5木	ガーリックトースト	ポークビーンズシチュー せとか	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	バター、あぶら	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、 たまねぎ、しめじ、 セロリー、せとか、 せとか	580 kcal 22.8 g 30.0 g 1.8 g
6金	チキンライス	クリームスープ パスタサラダ	とりにく、ツナ、 ベーコン、 レンズまめ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 スパゲッティ、 じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、 はくさい	585 kcal 22.7 g 17.5 g 1.8 g
9月	さんしょくピラフ	コーヒル ABCスープ ハンバーグ	ぶたにく、とりにく	にゅういんりょう	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	553 kcal 22.5 g 14.9 g 1.9 g
10火	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、もちこめ、むぎ、 きび、くろまい、 あかまい、さとう、 でんぶん、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
11水	わかめごはん	せんべいじる ささかまほこのいそべあげ	ささかまほこ、 とりにく、 こおりどうふ	ぎゅうにゅう、 わかめ、のり	こめ、むぎ、 こむぎこ、 なんぶせんべい	あぶら	にんじん	ごぼう、だいこん、 ながねぎ	657 kcal 26.4 g 21.8 g 2.4 g
12木	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、 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、 でんぶん	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	597 kcal 21.2 g 16.4 g 1.0 g
13金	きなこあげパン	たまごやさいのスープ ツナサラダ	きなこ、ツナ、 ぶたにく、 ウインナー、たまご	ぎゅうにゅう	パン、さとう	あぶら	みずな、にんじん、 こまつな	きゅうり、だいこん、 たまねぎ、キャベツ	552 kcal 24.2 g 24.9 g 2.2 g
16月	キムチラーメン	ジャンボぎょうざ みかん	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、 でんぶん	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、 みかん	628 kcal 24.7 g 22.3 g 2.6 g
17火	カレーライス	ジュア パリパリサラダ おかしなめだまやき	ぶたにく	にゅうさんきん いんりょう、 かんてん、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 じゃがいも、 かんてん、 こむぎこ、さとう、 しゅうまいのかわ	あぶら	にんじん	しょうが、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 もも	675 kcal 19.6 g 16.2 g 1.4 g
18水	ごはん	どんじる 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、でんぶん、 さといも、 こんにやく	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木	かまやきピビンバ	ぎょうざ はるさめスープ えらべるデザート	ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう、 アイスクリーム、 シャーベット	こめ、むぎ、さとう、 はるさめ	あぶら	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	718 kcal 24.7 g 26.3 g 1.7 g
23月	せきはん	おいわいわかたけじる とりにくのてりやき おひたし	とりにく、かつお、 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、こまつな	はくさい、たけのこ、 ながねぎ	544 kcal 26.7 g 17.4 g 2.3 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 だべよう



3日(火) 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。



10日(火) 縄文献立 (西東京市・下野谷遺跡指定)
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(水) 東日本大震災のあった日
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、
多くの人が影響を受けました。給食では復興への願いと、東北地方を応援する
気持ちを込めて、郷土料理や名産品をいただきます。

23日(月) 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つになってくれると嬉しいです。
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ださい！」

9日(月) 6年1組 ランチルーム給食
12日(木) 6年2組 ランチルーム給食
いつもと違った雰囲気、給食を楽しんでください！

