



3月献立表



ランチョンマット
マスクを忘れずに

令和7年

西東京市立田無小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	○	ひなまつり献立 ちらしずし		なのはなのおひたし ゆばのすましじる ももゼリー	牛乳,油揚げ,むきえび,液卵,のり, おかか,梅ちらしかまぼこ,湯葉, 豆腐,生わかめ,アガー	米,砂糖,油	椎茸,ごぼう,にんじん,かんぴょう, う,菜の花,はくさい,しめじ,なが ねぎ,みつば,ピーチジュース,黄 桃缶	570 kcal 23.8 g 15.0 g 2.6 g	
4火	○	なまあげのそぼろどん		ごまあえ わかめたまごスープ	牛乳,生揚げ,鶏肉,ベーコン,たま ご,生わかめ	米,麦,油,砂糖,でん粉,練りゴマ, 白いりごま	しょうが,玉葱,椎茸,にんじん,ほ うれん草,はくさい,えのきたけ	594 kcal 25.0 g 22.6 g 2.4 g	
5水	○	ココア あげパン	にくだんごと はくさいのスープ	コーンポテト オレンジ	牛乳,豚肉	ツイストパン,油,砂糖,でん粉,春 雨,じゃがいも,バター	ながねぎ,しょうが,にんじん,た けのこ,きくらげ,はくさい,こま つな,ホールコーン,オレンジ	580 kcal 20.0 g 26.6 g 2.2 g	
6木	○	ごはん のりのつくだに	ホキの レモンしょうゆむし	だいずとじゃこの あまからあげ とんじる	牛乳,のり,ホキ,大豆,ちりめん じゃこ,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	米,砂糖,オリーブオイル,でん粉, 油,じゃがいも,こんにゃく	レモン汁,玉葱,えのきたけ,ごぼ う,だいこん,にんじん,ながねぎ	602 kcal 28.5 g 19.4 g 2.8 g	
7金	○	カレードリアふうクリームライス		ミモザサラダ カップケーキ	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,生クリー ム,液卵	米,麦,油,薄力粉,砂糖,薄力粉,ハ ター,粉砂糖	マッシュルーム,玉葱,しょうが, ながねぎ,キャベツ,きゅうり,に んじん	694 kcal 23.1 g 26.2 g 1.8 g	
10月	○	縄文風給食 あかまいいり くりごはん		じょうもんの しそハンバーグ	あおなのあえもの さけときのこの くだくさんじる	牛乳,あずき,豚肉,豆腐,赤みそ,鮭	米,麦,もち米,赤米,くり,油,パン 粉,砂糖,さと芋	玉葱,しそ,もやし,こまつな,にん じん,だいこん,はくさい,椎茸,し めじ,わらび,ほうれん草	570 kcal 28.1 g 19.6 g 2.4 g
11火	○	けんちんうどん	きびなごの からあげ	スイートポテト	牛乳,鶏肉,油揚げ,きびなご,調理 用牛乳,生クリーム,液卵	うどん,油,さと芋,でん粉,油,さつ まいも,バター,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,なが ねぎ,こまつな	573 kcal 19.9 g 18.4 g 2.0 g	
12水	○	ごはん	さわらの マヨみそやき	もやしのからししょうゆあえ やさいのとうにゅうじる	牛乳,さわら,調理用牛乳,白みそ, チーズ,豚肉,油揚げ,豆乳,赤みそ	米,マヨネーズ,油,じゃがいも	玉葱,マッシュルーム,もやし,こ まつな,にんじん,だいこん,はく さい,しめじ,ながねぎ	607 kcal 26.7 g 24.7 g 2.4 g	
13木	○	たきこみ ごはん	ちやわんむし	だいがくいも だいこんのみそじる	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,かまぼ こ,生わかめ,赤みそ,白みそ	米,もち米,砂糖,さつまいも,油,水 あめ,黒いりごま	にんじん,しょうが,しいたけ,み つば,だいこん,ながねぎ	600 kcal 22.6 g 19.1 g 2.7 g	
14金	○	バラてんどん		きゃべつのこうみあえ けんちんじる デコボン	牛乳,むきえび,鶏肉,豆腐,油揚げ	米,麦,薄力粉,でん粉,油,砂糖, じゃがいも,こんにゃく	まいだけ,キャベツ,きゅうり,に んじん,しょうが,だいこん,ごぼ う,ながねぎ,デコボン	575 kcal 20.6 g 17.0 g 2.1 g	
17月	ジョア	6年3組考案 お祝い膳 チーズもりもりピザ		パリパリポテトサラダ キムチスープ れいとうパン	ジョア,ベーコン,チーズ,豚肉,豆 腐,赤みそ	ピザクラフト,オリーブオイル, じゃがいも,油,砂糖,春雨	にんにく,玉葱,ピーマン,マッ ッシュルーム,トマト,キャベツ,だ いこん,ホールコーン,きゅうり, 白菜キムチ,もやし,ながねぎ,に ら,しょうが,冷凍パン	656 kcal 17.3 g 30.5 g 4.0 g	
18火	○	6年4組考案 お祝い膳 からあげカレーライス		おいわいサラダ フルーツボンチ	牛乳,鶏肉,豚肉,梅ちらしかまぼ こ,粉寒天	米,麦,でん粉,薄力粉,油,じゃがい も,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉 葱,りんご,セロリ,トマト,キャ ベツ,だいこん,いちご,みかん缶, パン缶,黄桃缶	678 kcal 20.7 g 22.0 g 1.9 g	
19水	ジュニア コース	キムチラーメン	にぶた	おいもチップス アイスクリーム	豚肉,アイスクリーム	蒸し中華めん,油,砂糖,さつまい も,じゃがいも	りんごジュース,にんにく,しょ うが,にんじん,玉葱,はくさい,も やし,ながねぎ,白菜キムチ,にら	697 kcal 19.4 g 21.9 g 3.2 g	

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



<今月の地場野菜> こまつな, ほうれんそう

西東京市で収穫されたものです。 ※天候等により他地区になることもあります。

6年生 卒業お祝い膳を作ろう

海老は、「曲がった腰と長いひげ」から長寿を表現するとして、古くから慶事に用いられてきた食材です。日本では昔から、お祝いの気持ちなどを食材で表す風習があります。6年生はこのようなことを学び、自分たちの卒業をお祝いする気持ちを「卒業お祝い膳」として表現することにしました。

6年1組、わかばは2月に実施し、2組、3組、4組の献立が3月に出ます。クラスごとのお祝い膳には、どんな意味が込められているのか、ぜひ考えてみてください。

縄文風給食



したのやムラのしーた

3月10日は平成27年に、西東京市東伏見にある「下野谷遺跡」が国の史跡に指定された記念日「したのやの日」です。

下野谷遺跡は、今から4,000～5,000年前の縄文時代にムラがあった場所です。縄文時代の人たちは、ムラのまわりの森や川で取れるものを工夫して食べていました。また、マメなどを育て、時には交易で食べ物を得ていたそうです。この日の給食では、下野谷のムラの人たちが食べていたとされる穀物、粟、魚、豆、山菜、キノコ、アズキなどを使った「縄文風給食」が出ます。



したのやムラののーや

1年を振り返って…

