



3月のこんだてひょう



令和7年度

西東京市立柳沢小学校

日 曜	こんだてめい		血や肉や骨となるもの	熱や力となるもの	体の調子をととのえるもの
2月	にんじん ごはん	牛乳	さかなのさいきょうやきのりあえ だいこんスープ いちご	牛乳 ぎんだら みそのり とり肉	こめ さとう にんじん キャベツ だいこん たけのこ 長ねぎ こまつな いちご
3火	スパゲッティ ペスカトーレ	牛乳	ブロッコリーサラダ もののタルト	牛乳 えび いか ベーコン チーズ	めん あぶら さとう タルトカップ にんにく 玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ コーン もも
4水	ポーク カレーライス	のむいちご ヨーグルト	ツナサラダ はまさき	のむいちごヨーグルト ぶた肉 ツナ	こめ あぶら こむぎ粉 じゃがいも バター さとう にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん レモン キャベツ きゅうり ピーマン はまさき
5木	ごはん	牛乳	のりのつくだに がんもとやさいの煮物 三色おひたし はるか	牛乳 のり ぶた肉 がんもどき かつおぶし	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし こまつな はるか
6金	★ココア あげぱん	牛乳	ワンタンと肉だんごのスープ もやしのサラダ きよみ	牛乳 ぶた肉 とり肉 なると ハム	パン あぶら さとう かたくり粉 ワンタン しょうが にんじん ほうれん草 長ねぎ もやし 玉ねぎ きよみ
9月	ハムカツ バーガー	牛乳	だいこんのチャウダー はまさき	牛乳 ハム たまご ぶた肉 ベーコン 生クリーム	パン あぶら バター こむぎ粉 じゃがいも パン粉 キャベツ だいこん 玉ねぎ にんじん はまさき
10火	くりとこんぶの ごはん	牛乳	ますのみそやき じょうもんなべ いちご	牛乳 とり肉 こんぶ 油あげ ます みそ ぶた肉	こめ くり さとう ごま じゃがいも にんじん たけのこ しょうが だいこん 玉ねぎ わらび ミズ えのき なめこ しいたけ 長ねぎ いちご
11水	キムタク ごはん	牛乳	かんこくふうポテトサラダ トッポギスープ	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉	こめ あぶら さとう じゃがいも トッポギ にんにく しょうが キムチ たくあん 長ねぎ にんじん きゅうり だいこん
12木	キャベツとベーコンの スパゲッティ	牛乳	ミートパイ レモンドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	めん あぶら さとう パイシート 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しめじ レモン キャベツ はくさい きゅうり にんにく
13金	ごはん	牛乳	シャーレンどうふ くきわかめのごまふうみ デコポン	牛乳 とうふ えび とり肉 くきわかめ デコポン	こめ かたくり粉 あぶら さとう ごま しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン きゅうり だいずもやし デコポン
16月	たいめし	牛乳	ぶたしゃぶサラダ けんちん汁 メロン	牛乳 たい ぶた肉 とり肉 とうふ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにゃく さや きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ メロン
17火	はるの かおりごはん	牛乳	★いかのレモンじょうゆ さわにわん いちご	牛乳 油あげ いか ぶた肉 とうふ	こめ かたくり粉 あぶら さとう たけのこ ふき にんじん せり レモン だいこん えのき 長ねぎ いちご
18水	★みそキムチ ラーメン	牛乳	ほうれん草とコーンのソテー 洋なしのヨーグルト	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン ヨーグルト	めん あぶら さとう にんにく しょうが もやし 長ねぎ キムチ ほうれん草 コーン 洋なし
19木	わかめ ごはん	のむ ヨーグルト	キャベツメンチ はくさいのみそ汁 いちご	のむヨーグルト みそ わかめ ぶた肉 たまご なまあげ	こめ パン粉 こむぎ粉 あぶら さとう 玉ねぎ キャベツ はくさい こまつな いちご
23月	ごはん	ヤクルト	ポークストロガノフ せんぎりポテトサラダ バニラアイスクリーム	ヤクルト ぶた肉 生クリーム ハム アイスクリーム	こめ あぶら こむぎ粉 さとう バター じゃがいも にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん きゅうり ほうれん草

※食材は都合により変更する場合があります。★じるしはリクエストメニューです。

～リクエスト給食について～

全てのリクエストに応えることは出来ませんでした。3月は柳沢小と田無四中にも大人気のココアあげパン、いかのレモンじょうゆ、みそキムチラーメンを入れました。楽しみにしててください。