



令和3年度 3月のこんだてひょう



西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
1	火	ごはん	もやしのあえもの だいずとごさかなのあげに にくじゃが	だいず・かえりにほし ぶたにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ かたくりこ・こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも・しらたき・さとう	こまつな・にんじん・もやし にんじん・たまねぎ・さいいんげん
2	水	キムチラーメン	おんやさいサラダ フルーツポンチ	ぶたにく	ちゅうかめん・こめあぶら・ごまあぶら こめあぶら・さとう さとう	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・はくさい・キムチ・にら・ねぎ ブロッコリー・カリフラワー・はくさい みかんかん・パイナップルかん・おうとうかん・ナタデココ
3	木	ひなちらしずし	ひじきとやさいのいろどりいため すましじる	かつおぶし・さけ・たまご ぶたにく・ひじき かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう・こめあぶら こめあぶら・さとう はなふ	かんびょう・にんじん・れんこん・しいたけ・きゅうり にんじん・こまつな だいこん・にんじん・えのきたけ・なばな・ねぎ
4	金	コーンピラフ	パリパリポテトサラダ にくだんごとやさいのスープ	ベーコン ぶたにく・とりにく・たまご	こめ・おしむぎ・マーガリン・こめあぶら じゃがいも・こめあぶら・さとう かたくりこ・はるさめ・ごまあぶら	にんにく・にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・ピーマン・とうもろこし キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・しょうが・はくさい・にんじん・ねぎ・しいたけ・ほうれんそう
7	月	こぎつねごはん	やとにしょうのみかん やしししゃも いものおつけばつと	あぶらあげ・かつおぶし こもちししゃも ぶたにく・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう じゃがいも・かたくりこ・さとう	しょうが・にんじん なつみかん にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・はくさい・ねぎ・こまつな
8	火	にしよあげパン	コーンサラダ ABCスープ	きなこ とりにく	ねじりパン・こめあぶら・さとう・ココア さとう・こめあぶら こめあぶら・マカロニ	あかピーマン・きいろピーマン・きゅうり・キャベツ・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・ほうれんそう
9	水	かりかりうめごはん	カミカミあえ とりのからあげ けんちんじる	するめいか とりにく ぶたにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ かたくりこ・こもぎこ・こめあぶら こめあぶら・さといも・こんにやく	うめ にんじん・きゅうり・キャベツ にんにく・しょうが しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう
10	木	ふゆやさいのクリームパスタ	コールスローサラダ オニオンスープ	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム ベーコン	スパゲティ・こめあぶら・マーガリン・こもぎこ さとう・こめあぶら こめあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ほうれんそう・ブロッコリー キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・パセリ みかん
11	金	ごはん	さばのしょうがに こまつなのいためもの わかめとねぎのみそじる	さば ぶたにく わかめ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ こめあぶら さとう・かたくりこ こめあぶら	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・しめじ・こまつな たまねぎ・だいこん・ねぎ しょうが
14	月	キムチチャーハン	はるまき ちゅうかたまごスープ	ぶたにく ぶたにく とりにく・たまご	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら はるまきのかわ・こめあぶら・はるさめ・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・こもぎこ こめあぶら・かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・ねぎ・はくさい・キムチ たけのこ・しいたけ・にんじん・にら にんじん・きくらげ・たまねぎ・ねぎ
15	火	ガーリックトースト	ピクルスふうサラダ ポトフ	ぶたにく・ベーコン・ウィンナー	コッペパン・マーガリン さとう・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも	にんにく・パセリ きゅうり・にんじん・だいこん・あかピーマン・きいろピーマン しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ
16	水	せきはん	とりにくのねぎしおやき おひたし おいわいじる	あずき かつおぶし ぶたにく・あぶらあげ・なると・かつおぶし	こめ・もちごめ さとう こめあぶら	しょうが・にんにく・ねぎ キャベツ・にんじん・もやし・こまつな にんじん・だいこん・はくさい・しめじ・こねぎ
17	木	わかめごはん	ちゅうかスープ ジャンボあげぎょうざ かふうきゅうり	わかめ ぶたにく	こめ・おしむぎ こめあぶら・ごまあぶら ぎょうざのかわ・かたくりこ・ごまあぶら・こめあぶら・こもぎこ さとう・ラー油・ごまあぶら	しょうが・にんじん・だいこん・きくらげ・こまつな・ねぎ キャベツ・にら・にんにく・しょうが きゅうり・だいこん
18	金	にこみうどん	たこやきポテト おかしなめだまやき	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし ベーコン・たこ・あおのり・かつおぶし こなかんてん・にゅうさんきんいんりょう	うどん じゃがいも・こめあぶら	しいたけ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう ねぎ・しょうが おうとうかん
22	火	おたのしみきゅうしょく		ぶたにく・とりにく こなかんてん	こめ・おしむぎ・こめあぶら・こもぎこ・マーガリン・パンこ さとう さとう・たんさんいんりょう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・にんにく・たまねぎ みかんかん・おうとうかん

飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

**今月の目標** 感謝して食べよう

わたしたちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。食事のあいさつは心をこめて行い、食事を大切にいたしましょう。

**今月の地場・産直野菜(予定)**

<都築農園より> ねぎ・ほうれん草 <中野雄一さんより> 小松菜  
<本橋利利さんより> キャベツ・白菜・ブロッコリー

6ねんせいアンコールきゅうしょく

今年度の給食も今月で終わります。6年生は、小学校生活最後の給食ですね。そこで、谷戸二小での思い出のひとつになればと思います。今月は6年生がもう一度食べたい! もう一度食べたいメニューを中心に献立を組みました。毎日少しずつアンコールメニューが出るので、楽しみにしてください!

☆アンコールベスト3☆

	1組	2組	3組	
主食	ごはん	カレーライス/わかめごはん/かりかりうめごはん	カレーライス/わかめごはん/かりかりうめごはん	カレーライス/かりかりうめごはん/わかめごはん
	パン	ガーリックトースト/きなこあげパン/ココアあげパン	きなこあげパン/ガーリックトースト/ココアあげパン	ココアあげパン/きなこあげパン/ガーリックトースト
	めん	キムチラーメン/にこみうどん/ほうとう	キムチラーメン/みそラーメン/にこみうどん	キムチラーメン/みそラーメン/にこみうどん/ほうとう
おかず	主菜	とりのからあげ/ハンバーグ/ジャンボあげぎょうざ	とりのからあげ/ハンバーグ/にくじゃが/ジャンボあげぎょうざ	ハンバーグ/とりのからあげ/ジャンボあげぎょうざ
	副菜	パリパリポテトサラダ/おひたし/カミカミサラダ	パリパリポテトサラダ/おひたし/コーンサラダ/かふうきゅうり	パリパリポテトサラダ/おひたし/かふうきゅうり
	汁物	にくだんごとやさいのスープ/けんちんじる/ABCスープ	にくだんごとやさいのスープ/けんちんじる/ABCスープ	オニオンスープ/にくだんごとやさいのスープ/とんじる
デザート	サイダーゼリー/フルーツポンチ/おかしなめだまやき	サイダーゼリー/フルーツポンチ/おかしなめだまやき	フルーツポンチ/サイダーゼリー/おかしなめだまやき/みかん	
飲み物	ミルクコーヒー/ジョア(ブレン)/オレンジジュース/ジョア(いちご)	ミルクコーヒー/ジョア(いちご)/ジョア(ブレン)/ジョア(マスカット)	ミルクコーヒー/オレンジジュース/ジョア(いちご)	

