



令和4年度

3月 こんだてひょう



家庭数

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	水	にぎゅう う	にしよくあげパン(きなこ&ココア) コールスローサラダ にくだんごとやさいのスープ	きなこ ぶたにく・とりにく・たまご	こめコパン・こめあぶら・さとう・ココア さとう・こめあぶら かたくりこ・はるさめ・ごまあぶら	キャベツ・にんじん・とうもろこし 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
2	木	にぎゅう う	にこみうどん せとか(かんきつい) たこやきポテト キャベツとじゃこのあえもの	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 ちりめんじゃこ	うどん じゃがいも・こめあぶら さとう・こめあぶら・ごま	しいたけ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう せとか ねぎ・しょうが キャベツ・にんじん・もやし・こまつな
3	金	にぎゅう う	ひなちらしずし よしのじる ひなまつりゼリー	かつおぶし・さけ・たまご とりにく・かまぼこ・かつおぶし こなかんでん・ぎゅうにゅう	こめ・おしむぎ・さとう・こめあぶら かたくりこ・そうめん さとう	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・ねぎ・ほうれんそう まっちゃ・クランベリー・ジュース
6	月	ミルク コーヒ	キムチチャーハン とりのからあげ かふうきゅうり わかめスープ	ぶたにく とりにく	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら かたくりこ・こむぎこ・こめあぶら さとう・ラーゆ・ごまあぶら ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん・ねぎ・はくさい・キムチ にんにく・しょうが きゅうり・だいこん にんじん・ねぎ
7	火	にぎゅう う	だいせんおこわ さわらのさいきょうやき らっきょうのごまあえ じゃぶじる	こんが・とりにく・かつおぶし ぎんさわら・みそ とりにく・とうふ・かつおぶし	こめ・もちこめ・こめあぶら・さとう さとう こめあぶら・さとう・ごま こめあぶら・さとう	ぜんまい・わらび・たけのこ・しいたけ・ごぼう・にんじん キャベツ・にんじん・もやし・らっきょうづけ・たまねぎ たまねぎ・にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな
8	水	にぎゅう う	ガーリックトースト フルーツポンチ ペペロナータ てづくりニョッキのクリームに	だっしんこ・チーズ・とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	コッパパン・マーガリン さとう オリーブゆ こむぎこ・じゃがいも・バター・こめあぶら	にんにく・パセリ みかんかん・パイナップルかん・おうとうかん・ナタデココ あかパプリカ・きいろパプリカ・たまねぎ・トマト・にんにく たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ブロッコリー
9	木	にぎゅう う	ばらてんどん ひじきとやさいのいりどりいため とんじる	えび・かつおぶし とりにく・だいず・ひじき ぶたにく・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こむぎこ・こめあぶら・さとう こめあぶら・さとう こめあぶら・こんにやく	まいたけ にんじん・こまつな しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・ほうれんそう
10	金	にぎゅう う	トマトスパゲティ パリパリポテトサラダ とうみつパイ	ベーコン	スパゲティ・オリーブゆ じゃがいも・こめあぶら・さとう さとう・はちみつ・パンこ・パイシート	にんにく・たまねぎ・トマト・バジル キャベツ・にんじん・きゅうり レモン
13	月	にぎゅう う	カリカリうめごはん おひたし とりにくのレモンしょうゆやき けんちんじる	かつおぶし とりにく ぶたにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ こむぎこ・さとう こめあぶら・さといも・こんにやく	うめ キャベツ・にんじん・もやし・ほうれんそう しょうが・にんにく・レモン しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・こまつな
14	火	にぎゅう う	フレンチトースト いちご コーンフレークサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう・たまご だいず・ぶたにく	コッパパン・さとう こめあぶら・さとう・コーンフレーク こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ	いちご きゅうり・にんじん・キャベツ にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・トマト
15	水	にぎゅう う	わかめごはん なまあげのみそしる くじらのたつたあげ カミカミあえ	わかめ なまあげ・かつおぶし・みそ くじら するめいか	こめ・おしむぎ じょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら こめあぶら・さとう	たまねぎ・だいこん・えのきたけ・ねぎ・こまつな しょうが にんじん・きゅうり・キャベツ
16	木	にぎゅう う	キムチラーメン ジャンボシューマイ おかしなめだまやき	ぶたにく ぶたにく こなかんでん・にゅうさんきんいんりょう	ちゅうかめん・こめあぶら・ごまあぶら シューマイのかわ・ごまあぶら・かたくりこ	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・ら・ねぎ たまねぎ・たけのこ・れんこん・しょうが おうとうかん
17	金	ジュア (いちご)	ごはん ABCスープ ハンバーグ ポテトサラダ	とりにく ぶたにく・とりにく ハム	こめ・おしむぎ こめあぶら・マカロニ こめあぶら・パンこ じゃがいも・こめあぶら・さとう・マヨネーズ(ノンエッグ)	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・ほうれんそう たまねぎ・りんご たまねぎ・にんじん・きゅうり
20	月	にぎゅう う	せきはん やとにしょうのみかんケーキ にくじゃが おいわいじる	あずき たまご・ぎゅうにゅう・なまクリーム ぶたにく・かつおぶし とりにく・あぶらあげ・なると・かつおぶし	こめ・もちこめ・ごま こむぎこ・さとう・バター・マーガリン こめあぶら・じゃがいも・しらたき・さとう こめあぶら	なつみかん にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんじん・だいこん・はくさい・しめじ・こねぎ
22	水	おたのしみ	おたのしみきゅうしょく	とりにく こなかんでん	こめ・おしむぎ・こめあぶら・こむぎこ・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・にんじん・とうもろこし・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)

<都築勲さん> ほうれんそう <中野雄一さん> こまつな



☆6ねんせいアンコールきゅうしょく☆

6年生は、今月で谷戸二小の給食は終わりです。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年生が卒業前にもう一度食べたいメニューを中心に献立を組みました。1年生から5年生も、好きなメニューがたくさん出てくると思います。毎日少しずつアンコールメニューを作るので、楽しみにしててください！

★ベスト3★

	6年1組			6年2組			6年3組			
	ベスト1	ベスト2	ベスト3	ベスト1	ベスト2	ベスト3	ベスト1	ベスト2	ベスト3	
主食	ごはん	カレーライス	わかめごはん	カリカリうめごはん	カレーライス	わかめごはん	ばらてんどん	カレーライス	わかめごはん	カリカリうめごはん
	パン	ココアあげパン	ガーリックトースト	きなこあげパン	ガーリックトースト	ココアあげパン	フレンチトースト	ガーリックトースト	ココアあげパン	きなこあげパン
	めん	キムチラーメン	にこみうどん	カレーうどん	キムチラーメン	にこみうどん	ラーメン	キムチラーメン	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	くじらのたつたあげ	とりのからあげ	ハンバーグ	くじらのたつたあげ	とりのからあげ	ハンバーグ	くじらのたつたあげ
	副菜	パリパリポテトサラダ	おひたし	カミカミあえ	パリパリポテトサラダ	かふうきゅうり	おひたし	パリパリポテトサラダ	コーンフレークサラダ	ポテトサラダ
	汁物	にくだんごとやさいのスープ	ABC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	にくだんごとやさいのスープ	けんちんじる	とんじる
デザート	おかしなめだまやき	サイダーゼリー	フルーツポンチ	フルーツポンチ	おかしなめだまやき	サイダーゼリー	サイダーゼリー	サイダーゼリー	おかしなめだまやき	フルーツポンチ
飲み物	ミルクコーヒ	オレンジジュース	ジュア(いちご)	ミルクコーヒ	ジュア(いちご)	オレンジジュース	ミルクコーヒ	オレンジジュース	ジュア(いちご)	

