



# 3月献立表



ランチョンマット  
を忘れずに

児童数

令和6年

西東京市立谷戸第二小学校

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
1金	○	ひなまつり(3/3)の献立 ちらしずし		すましじる ひなまつりゼリー	牛乳,油揚げ,えび, たまご,かまぼこ, 調理用牛乳	米,砂糖,油	干し椎茸,ごぼう,にんじん, かんぴょう,さやえんどう, しめじ,えのきたけ,長ねぎ, こまつな,糸みつば, クランベリー果汁	604 kcal 19.5 g 14.1 g 2.3 g
4月	○	キムチうどん	ししゃもの いそべあげ	やさいのこんぶあえ やとにしょうのなつみかん	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ, ししゃも,青のり,昆布	うどん,ごま油,小麦粉, でん粉,油	しょうが,にんにく,だいこん, もやし,はくさい,干し椎茸, にら,はくさい,キムチ漬け, にんじん,こまつな,なつみかん	605 kcal 29.9 g 30.8 g 2.9 g
5火	○	ごはん	マーボー豆腐	さつまいもチップス ダイコンサラダ	牛乳,豆腐,豚肉,みそ	米,油,砂糖,ごま油,でん粉, さつまいも	長ねぎ,たけのこ,にら, 干し椎茸,しょうが,にんにく, とうもろこし,だいこん, きゅうり,玉ねぎ	646 kcal 22.3 g 23.4 g 2.6 g
6水	○	ごはん	ハンバーグ トマトソース	ガーリックポテト コンスープ	牛乳,豚肉,大豆, ベーコン,豆乳	米,油,パン粉,砂糖,でん粉, じゃがいも,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,トマト, とうもろこし	645 kcal 23.3 g 21.8 g 2.2 g
7木	○	こまつな チャーハン	まめあじの からあげ	ビーフンスープ	牛乳,豚肉,豆あじ,豚肉	米,麦,ごま油,でん粉, 油,ビーフン,こま	たけのこ,にんじん, こまつな,しょうが, 干し椎茸,はくさい,長ねぎ	601 kcal 24.4 g 19.1 g 2.6 g
8金	○	きなこ あげパン	ポトフ	ミモザサラダ かんきつるい	牛乳,きな粉,たまご, ベーコン,豚肉,ウィンナー	パン,砂糖,油,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん, 玉ねぎ,長ねぎ,だいこん, セロリー,はるか	604 kcal 24.8 g 27.9 g 2.4 g
11月	○	下野谷遺跡国史跡指定日(3/10)「縄文風献立」			牛乳,あずき, ます,みそ,豚肉	米,もち米,あわ,麦,赤米,くり, 砂糖,こま,でん粉,じゃがいも	しょうが,しそ葉,長ねぎ, だいこん,にんじん, 玉ねぎ,山菜,ごぼう, 干し椎茸	603 kcal 26.2 g 14.2 g 2.6 g
		あかまいいり くりごはん	ますのしそやき	じょうもんなべ				
12火	○	ごはん	あじフライ ごまみそかけ	キャベツのこうみだれ ひじきスープ	牛乳,あじ,みそ,ベーコン, 豆腐,ひじき,たまご	米,小麦粉,パン粉,油, 砂糖,こま,でん粉	キャベツ,きゅうり, にんじん,しょうが, 玉ねぎ,こまつな	617 kcal 27.4 g 19.9 g 2.3 g
13水	○	ハニーレモン トースト	ポークビーンズ	スパイシーサラダ	牛乳,豚肉,大豆	パン,はちみつ,バター,砂糖, 油,じゃがいも,小麦粉	レモン果汁,しょうが, にんにく,玉ねぎ,にんじん, 長ねぎ,もやし, きゅうり,キャベツ	604 kcal 23.1 g 22.2 g 2.4 g
14木	○	わかめごはん	カレーコロッケ	はくさいとりんごのサラダ こまつなスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐	米,麦,じゃがいも,油, 小麦粉,パン粉,でん粉	にんじん,玉ねぎ, とうもろこし,はくさい, きゅうり,りんご,長ねぎ, こまつな,干し椎茸,しょうが	609 kcal 19.2 g 19.4 g 2.1 g
15金	○	ツナピラフ	とりにくの ガーリックあげ	こまつなのおかかあえ トマトとたまごのスープ	牛乳,ツナ,鶏肉, 鰹節,ウィンナー,たまご	米,バター,でん粉,小麦粉,油	玉ねぎ,とうもろこし,にんにく, マッシュルーム,こまつな, キャベツ,えのきたけ,しょうが, トマト,セロリー,長ねぎ	653 kcal 28.3 g 28.0 g 2.3 g
18月	○	お彼岸の献立 ぼたもち		ぶたにくの みそなべ	牛乳,あずき,豚肉,豆腐, 油揚げ,みそ	もち米,砂糖,油,じゃがいも, こんにゃく	しょうが,だいこん, にんじん,はくさい, しめじ,長ねぎ,にら, キャベツ,きゅうり	633 kcal 20.2 g 17.3 g 2.4 g
19火	○	むぎごはん	チキンカレー	だいずのサラダ かんきつるい	牛乳,鶏肉,大豆	米,麦,油,じゃがいも,バター, 小麦粉,砂糖,こま	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,セロリー,トマト, キャベツ,きゅうり, とうもろこし,デコポン	628 kcal 20.9 g 19.2 g 2.3 g
21木	はつごう	卒業祝い 卒業祝いお楽しみ献立		発酵乳,あずき,鶏肉,油揚げ, 鰹節,なると,豆腐,アイス	米,もち米,こま,小麦粉, パン粉,油	こまつな,キャベツ, えのきたけ,長ねぎ, 糸みつば	644 kcal 26.1 g 14.0 g 2.2 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> 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。

ながねぎ・こまつな・キャベツ・  
はくさい・だいこん



## 給食人気メニュー

揚げパン、カレーライス、鶏肉の唐揚げ、おでん、春巻き、ぎょうざ、キムチうどん、エクレーパン、スパゲッティ、春雨スープ、わかめサラダ、キャロットラペ、チーズケーキ、ガトーショコラ…みんなの大好きな料理ですね。それらの料理をバランスよく一食の献立にしたのが給食です。美味しく食べて、運動や休養もと、健康に過ごしましょう。

## 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

主菜 牛乳

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるものになる食品を多く使ったおかず



骨や歯をつくるものになるカルシウムを多く含む

主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物

