



3月献立表



ランチョンマットを忘れずに

令和7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
3月	○	ひなまつりの献立 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,みつば, クランベリー果汁	604 kcal 19.5 g 14.1 g 2.3 g
4火	○	カレーうどん	じゃがいもの チーズやき	だいこんサラダ	牛乳,豚肉,ツナ,チーズ	うどん,小麦粉,バター, でん粉,じゃがいも, マヨネーズ,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,もやし, 干し椎茸,ほうれんそう, 長ねぎ,とうもろこし, だいこん,キャベツ	615 kcal 20.9 g 22.9 g 2.3 g
5水	○	むぎごはん	しせんでうふ	ナムル はるさめスープ	牛乳,豆腐,豚肉,みそ, 鶏肉,わかめ	米,麦,油,砂糖,ごま油, でん粉,はるさめ,ごま	玉ねぎ,だいのこ,にんじん, しょうが,にんにく,長ねぎ, もやし,だいこん,こまつな	608 kcal 22.1 g 16.3 g 2.4 g
6木	○	ごはん	わふう ハンバーグ	じゃがいものバターしょうゆ トマトとたまごのスープ	牛乳,豆腐,豚肉,ひじき, 鶏肉,たまご	米,パン粉,油,砂糖, じゃがいも,バター,でん粉	玉ねぎ,だいこん,しょうが, 長ねぎ,トマト,セロリー, こまつな	610 kcal 23.9 g 19.8 g 2.5 g
7金	○	きなこあげパン	ポトフ	ミモザサラダ	牛乳,きな粉,たまご, 豚肉,ウィンナー	パン,油,砂糖,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	602 kcal 23.8 g 27.9 g 2.5 g
10月	○	下野谷遺跡国史跡指定日(3/10)「縄文風献立」 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	牛乳,あずき, ます,みそ,豚肉	米,もち米,あわ,麦,赤米, くり,砂糖,ごま,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
11火	○	かきあげどん		やさいのつけもの すりごまみそじる	牛乳,大豆,さつま揚げ, 油揚げ,豆腐,みそ	米,麦,小麦粉,油, 砂糖,じゃがいも,ごま	玉ねぎ,にんじん,ごぼう, キャベツ,こまつな	618 kcal 20.9 g 19.9 g 2.3 g
12水	○	フレンチトースト	だいこんの スープに	マカロニソテー	牛乳,たまご,調理用牛乳, 鶏肉	パン,砂糖,バター,じゃがいも, オリーブ油,マカロニ	だいこん,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,こまつな, 赤ピーマン,ピーマン, にんにく	607 kcal 22.3 g 18.0 g 2.5 g
13木	○	わかめごはん	カレーコロッケ	おかかあえ とりごぼうじる	牛乳,豚肉,かつお節, 鶏肉,油揚げ,みそ	米,麦,じゃがいも,油, 小麦粉,パン粉,こんにゃく	にんじん,玉ねぎ,こまつな, キャベツ,えのきたけ, ごぼう,だいこん, しめじ,長ねぎ	620 kcal 20.3 g 19.9 g 2.6 g
14金	○	キムチ チャーハン	ちゅうか たまごやき	こまつなと きのこのスープ	牛乳,豚肉,たまご,鶏肉	米,麦,油,ごま油, はるさめ,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, 長ねぎ,はくさい,らう,玉ねぎ, こまつな,しめじ,えのきたけ, エリンギ	601 kcal 20.5 g 17.4 g 2.3 g
17月	○	スパゲッティ	ミートソース	コーンポテト わかめスープ	牛乳,豚肉,わかめ,豆腐	スパゲッティ,オリーブ油, 油,小麦粉,バター, じゃがいも	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,トマト, とうもろこし,長ねぎ	624 kcal 22.0 g 17.4 g 2.4 g
18火	○	ごはん おかかふりかけ	さばのみそやき	やさいのこんぶあえ しおとんじる	牛乳,かつお節,さば, みそ,昆布,豚肉	米,ごま,砂糖,油,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,はくさい, こまつな,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,えのきたけ,もやし	602 kcal 34.6 g 18.8 g 2.3 g
19水	○	むぎごはん	チキンカレー	だいずのサラダ さわやかみかんゼリー	牛乳,鶏肉,大豆,寒天	米,麦,油,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖,ごま	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,みかん缶詰	617 kcal 20.5 g 19.1 g 2.1 g
21金	にんげん さん よう さん い	卒業祝いお楽しみ献立		乳酸菌飲料,小豆,鶏肉, なると,豆腐,アイス	米,もち米,ごま,小麦粉, パン粉,砂糖,油	キャベツ,にんじん, とうもろこし,長ねぎ, みつば	656 kcal 20.5 g 14.5 g 2.4 g	

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

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、エクレアパン、スパゲッティ、大学芋、キムチチャーハン、春雨スープ、わかめサラダ、キャロットラペ、チーズケーキ…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、運動や休養もとり、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

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

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

牛乳

骨や歯をつくるもとに
なるカルシウムを多く
含む



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とになる
食品を多く使ったおかずや汁物

