



3月献立表



ランチョンマットを忘れずに

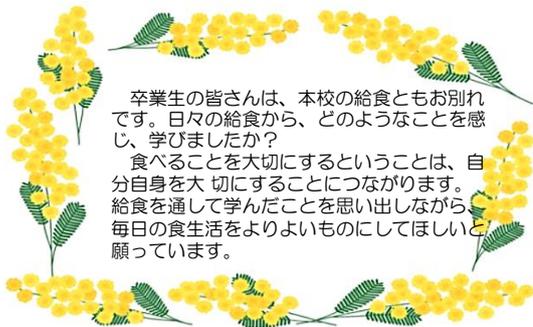
令和8年

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	
2月	○	ごはん	キムチチーズチヂミ	ホイコーロウ ちゅうかコーンスープ	牛乳,たまご,豚肉,チーズ, ちりめんじゃこ,味噌, 鶏肉,豆腐	米,小麦粉,米粉,砂糖, ごま油,油,でんぷん	にら,白菜,キムチ,しょうが, にんにく,たけのこ,ピーマン, キャベツ,赤ピーマン,干しいたけ, とうもろこし,こまつな,長ねぎ	679 kcal 26.3 g 20.5 g 2.7 g	
3火	○	ひなまつりの献立 ちらしずし			なのはなのおひたし ゆばのすましじる ひなまつりゼリー	牛乳,油揚げ,えび, たまご,鰹節,かまぼこ, 湯葉,豆腐,調理用牛乳	米,砂糖,油	干しいたけ,ごぼう,にんじん, かんぴょう,絹さや,なの花, はくさい,しめじ,えのきたけ, 長ねぎ,糸みつば	611 kcal 28.2 g 17.7 g 2.4 g
4水	○	きなこあげパン	カレーポトフ	キャロットラペ	牛乳,きな粉,ベーコン, 豚肉,ウィンナー,ツナ	パン,油,砂糖, じゃがいも,ごま	長ねぎ,にんじん,玉ねぎ, キャベツ,セロリ,レモン, らっきょう,甘酢漬	606 kcal 24.5 g 29.3 g 2.5 g	
5木	○	ごはん	いかフライ	にくじゃが かぶのみそじる こえびのつくだに	牛乳,干しえび, 鰹節,いか,豚肉,豆腐, 油揚げ,わかめ,味噌	米,砂糖,小麦粉, パン粉,油,じゃがいも, こんにゃく	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん, かぶ,長ねぎ,たけのこ, えのきたけ,こまつな	659 kcal 29.9 g 19.8 g 2.7 g	
6金	○	むぎごはん	ポークストロガノフ	ミモザサラダ かんきつるい	牛乳,豚肉,調理用牛乳, 生クリーム,たまご	米,麦,油,小麦粉, バター,砂糖	マッシュルーム,しめじ, 玉ねぎ,しょうが,キャベツ, きゅうり,にんじん,デコボン	651 kcal 24.2 g 23.4 g 2.1 g	
9月	○	ざっくくごはん	さかなのなたねやき	ごもくきんぴら はるキャベツのみそじる	牛乳,たら,たまご,豚肉, さつまいも,豆腐,油揚げ, 味噌	米,麦,もちきび,赤米, ごま,マヨネーズ,砂糖, しらたき,油,ごま油	パセリ,にんじん,ごぼう, れんこん,さやいんげん, えのきたけ,こまつな, キャベツ,だいこん,長ねぎ	602 kcal 30.0 g 21.3 g 2.4 g	
10火	○	エクレアパン	にくだんごとはくさいのトマトスープ	マカロニサラダ	牛乳,生クリーム,鶏肉, 豚肉,豆腐	パン,チョコレート, パン粉,油,マカロニ, 砂糖,マヨネーズ	玉ねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,はくさい,セロリ, トマト,きゅうり,キャベツ, とうもろこし	641 kcal 23.4 g 30.1 g 2.1 g	
11水	○	ごはん	ぶたにくのしくれに	はくさいとりんこのサラダ かぶのとりもじる	牛乳,豚肉,味噌,鶏肉, かまぼこ,豆腐	米,こんにゃく,油, 砂糖,はちみつ,でん粉	しょうが,ごぼう,玉ねぎ, こねぎ,とうもろこし,はくさい, きゅうり,りんご,かぶ, にんじん,長ねぎ	626 kcal 26.0 g 20.2 g 2.4 g	
12木	○	パエリア	なのはなグラタン	はるキャベツと きのこのスープ かんきつるい	牛乳,ベーコン,えび,いか, ほたてがい,鶏肉,チーズ, 調理用牛乳	米,麦,オリーブ油, マカロニ,小麦粉,バター, 油,パン粉,でんぷん	にんにく,玉ねぎ,赤ピーマン, ピーマン,なの花,しょうが, キャベツ,にんじん,エリンギ, えのきたけ,長ねぎ,たんかん	619 kcal 28.5 g 19.9 g 2.7 g	
13金	○	ちゃんぽん			ひじきいりはるまき やさいのちゅうかづけ	牛乳,豚肉,いか,豆乳, なると,豆乳,ひじき	中華めん,油,でんぷん, はるさめ,砂糖,小麦粉, ごま油,春巻きの皮,ごま	653 kcal 28.0 g 25.7 g 2.8 g	
16月	○	わかめごはん	フライドチキンガーリックしょうゆ	うめじゃこサラダ すりごまみそじる	牛乳,わかめ,鶏肉, ちりめんじゃこ,油揚げ, 豆腐,味噌	米,でん粉,小麦粉, 砂糖,ごま油, 油,じゃがいも,ごま	しょうが,にんにく,玉ねぎ, キャベツ,きゅうり,にんじん, 梅肉,しめじ,えのきたけ, 長ねぎ,こまつな	653 kcal 27.3 g 25.6 g 2.7 g	
17火	○	お彼岸の献立 ひがんうどん たこあげ			やさいのごまあえ かんきつるい	牛乳,鶏肉,油揚げ,かまぼこ, たこ,たまご,はんぺん, 豆腐,青のり,鰹節	うどん,でんぷん, 小麦粉,油,練りごま, ごま,砂糖	にんじん,たけのこ,わらび, ぜんまい,しめじ,えのきたけ, 長ねぎ,こまつな,キャベツ, もやし,デコボン	617 kcal 29.0 g 20.3 g 2.8 g
18水	○	ごはん	チーズハンバーグ	わかめサラダ とうふのスープ	牛乳,豚肉,チーズ, 豆腐,わかめ,鶏肉	米,パン粉,油,砂糖, ごま油,でんぷん	玉ねぎ,マッシュルーム, だいこん,きゅうり,キャベツ, しょうが,はくさい,にんじん, えのきたけ,こまつな	612 kcal 28.2 g 23.1 g 2.4 g	
19木	シキユイになる	卒業祝いお楽しみ献立			ささげ,えび,鶏肉, かまぼこ,なると, 豆腐,アイスクリーム	米,もち米,ごま, 小麦粉,パン粉,油, こんにゃく,砂糖	ジュース,しょうが,ごぼう, にんじん,れんこん, 干しいたけ,さやいんげん, えのきたけ,長ねぎ,糸みつば	671 kcal 30.3 g 14.9 g 2.7 g	
23月	はっとう	むぎごはん	ポークカレー	ダイコンサラダ ももゼリー	発酵乳,豚肉	米,麦,油,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,セロリ,トマト, とうもろこし,だいこん, きゅうり,桃果汁,黄桃缶	609 kcal 21.6 g 11.3 g 2.0 g	

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

給食最終日



卒業生の皆さんは、本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？
 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

