

平成30年度



3月献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー Kcal たんぱく質(g)
3年生なし								
1	金	梅ちらし寿司		梅かまぼこのすまし汁 ひな祭りゼリー	たまご あなご 梅かまぼこ 絹豆腐 焼き海苔 調理用牛乳 油揚げ 寒天 飲用牛乳	米 麦 炒りごま 三温糖 上白糖	かんぴょう 干し椎茸 だけのこ さやえんどう れんこん 人参 小松菜 抹茶 クランベリージュース	791 36.2
4	月	ごはん 昆布の佃煮		鮭のゆうあん焼き くるみ和え むらくも汁 くだもの(ぼんかん)	サケ たまご 絹豆腐 鶏肉 昆布 青のり 飲用牛乳	米 麦 炒りごま 三温糖 くるみ 白すりごま	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ ゆず 長ネギ ぼんかん	811 42.9
5	火	じゃこわかめごはん		鶏から揚げのレモンソース 磯和え のっぺい汁 パンブキンプリン	鶏もも肉 ちりめんじゃこ わかめ 焼き海苔 絹豆腐 油揚げ 豆乳 粉寒天 飲用牛乳	米 麦 揚げ油 でんぷん粉 ごま油 さといも こんにゃく メープルシロップ 三温糖	小松菜 もやし えのきだけ レモン 生姜 にんにく 大根 ごぼう れんこん 人参 カボチャ	880 31.2
6	水	ソース焼きそば		ジャンボ餃子 わかめと白菜のスープ くだもの(きよみオレンジ)	豚肉 豚ひき肉 鶏肉 わかめ 青のり 飲用牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 ごま油 餃子皮 揚げ油 春雨	キャベツ にら ビーマン 人参 玉ねぎ もやし 生姜 にんにく 長ネギ 白菜 長ネギ きくらげ オレンジ	793 33.7
7	木	シナモンあげパン 3年生リクエスト		ハーブチキンサラダ えび団子のスープ くだもの(いよかん)	鶏むね肉 えび 鶏ひき肉 飲用牛乳	コッペパン 揚げ油 三温糖 オリーブ油 春雨	白菜 小松菜 人参 干し椎茸 長ネギ 生姜 キャベツ きゅうり バジル粉 にんにく いよかん	725 36.9
8	金	ポークカレーライス		キャベツの梅おかか和え お菓子な目玉焼き	豚肉 調理用牛乳 かつお節 飲用牛乳	米 麦 バター 小麦粉 サラダ 油 上白糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし 梅 黄桃	883 28.2
3年生なし								
11	月	ミモザトースト		豚しゃぶサラダ ポトフ くだもの(甘平)	たまご 豚もも肉 白みそ ベーコン 飲用牛乳	食パン マヨネーズ 三温糖 白すりごま 白炒りごま サラダ油 じゃがいも	かぶ キャベツ セロリ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり ローリエ 甘平	870 39.4
3年生なし								
12	火	みそカツ丼		はりはり漬け 沢煮碗 くだもの(はるか)	豚ヒレ肉 ハチみそ 油揚げ 豚バラ肉 飲用牛乳	米 麦 生パン粉 乾燥パン粉 白炒りごま 揚げ油 三温糖 サラダ油 糸こんにゃく	切り干し大根 きゅうり 人参 大根 ごぼう 長ネギ はるか(柑橘類)	896 40.5
3年生なし								
13	水	中華丼		春巻き 中華スープ	えび うすら卵 いか 豚肉 鶏肉	米 麦 サラダ油 ごま油 春雨 春巻き皮 揚げ油 三温糖	白菜 きくらげ だけのこ 青梗菜 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく にら 干し椎茸 大根 長ネギ	902 36.4
3年生なし								
14	木	サーモンクリーム スパゲティ		ハートのミネストローネ くだもの(いちご)	サケ 生クリーム 調理用牛乳 粉チーズ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 バター サラダ油 米粉マカロニ 三温糖	ほうれん草 白菜 玉ねぎ 生姜 人参 にんにく ホールトマト キャベツ セロリ いちご	806 33.5
3年生なし								
15	金	鰯の蒲焼き丼		筑前煮 飛鳥汁	いわし 鶏もも肉 絹豆腐 調理用牛乳 白みそ 飲用牛乳	米 麦 揚げ油 三温糖 でんぷん粉 サラダ油 さといも 白すりごま	れんこん ごぼう だけのこ 干し椎茸 さやえんどう 人参 大根 長ネギ	913 42.7
3年生なし								
18	月	三色ピラフ		ナッツonサラダ レンズ豆のスープ くだもの(せとか)	サケ ベーコン 鶏肉 レンズ豆 飲用牛乳	米 麦 オリーブ油 サラダ油 アーモンド 三温糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン えだまめ コーン セロリ 玉ねぎ 小松菜 せとか	710 28.3
3年生なし								
19	火	大豆と高菜のごはん		鯖の梅マヨネーズ焼き ピリ辛きゅうり 雷汁	さわら 大豆 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 飲用牛乳	米 麦 ごま油 マヨネーズ 三温糖 白炒りごま サラダ油 こんにゃく	高菜漬 大根 きゅうり 生姜 人参 ごぼう 長ネギ	860 42.0



西東京市立ひばりが丘中学校

今年度の中学校給食は、3月19日（火）にて終了となります。

3年生は、3月8日（金）が中学校最後の給食となります。

中学校を卒業後は、給食がなくなり、お弁当を持って出かけるようになる人も多いかと思います。リクエストメニューも取り入れます。ぜひ味わいながら給食をいただきましょう。

1日（金） 桃の節句

3月3日のひな祭りの行事にちなんだ献立です。

ひな祭りゼリーは、クランベリージュース、牛乳、抹茶を使って、赤、白、緑を彩り、桃の花をイメージして給食室で手作りします。お楽しみに！

4日（月） おらくも汁

夜空にたなびく雲（むら雲）を表現したすまし汁です。

5日（火） パンプキンプリン

豆乳や粉寒天、カボチャを使った手作りデザートです。

8日（金） 3年生最終給食日

3年生リクエスト給食より、カレーライスの献立です。

14日（木） ハートのミネストローネ

米粉で作られたハート型のマカロニが入ったミネストローネスープです。



西東京市農産物 キャラクターめぐみです。

西東京市にある都築農家さん、高田農園さん、和ファームさん、加藤ファームさん、岩崎農家さんより、新鮮な地場野菜を納品していただきました。

2月の給食で使用した主な農産物の産地について

食品名	産地名	食品名	産地名	産地名	産地名
さつまいも	千葉県	いちご（とちおとめ）	栃木県	ほうれん草	西東京市
じゃがいも	長崎県	いちご（紅ほっぺ）	静岡県	小松菜	西東京市
玉ねぎ	北海道	いちご（やよい姫）	茨城県	だいこん	西東京市
えのきたけ	長野県	いちご（おすずいちご）	宮崎県	キャベツ	西東京市
しめじ	長野県			にんじん	西東京市
きゅうり	群馬県			生平茸	西東京市
三つ葉	静岡県			里芋	西東京市
人参	千葉県				
ごぼう	青森県				
セロリ	静岡県				
キャベツ	愛知県				
生姜	高知県				
にんにく	青森県				