



令和 6年度 3月 献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和7年2月28日

日	飲み物	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・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 たんぱく質
3年生:給食なし						
3 ・ 月		カレーツナピラフ	ツナ	米,麦,豆乳バター,米油	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,ピーマン,赤パプリカ	714 kcal 27.3 g 26.7 g
		小松菜とチーズの和風キッシュ	ベーコン,★卵,★牛乳, ★生クリーム,★チーズ	米油,じゃが芋	玉ねぎ,小松菜	
		野菜スープ	豚肉	米油	玉ねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ	
		みかん			みかん	
4 ・ 火		ばら天井	★えび	米,麦,小麦粉,米油,砂糖	まいたけ	755 kcal 28.8 g 22.7 g
		ひじきの炒め煮	大豆,ひじき,油揚げ	米油,砂糖	にんじん,さやいんげん	
		すまし汁	豆腐,かまぼこ		にんじん,大根,えのきたけ,長ねぎ,小松菜	
		おかしな目玉焼き	粉寒天,★乳酸菌飲料		★黄桃缶	
5 ・ 水		きなこ揚げパン	きな粉	★ねじりコッペパン,米油,砂糖		841 kcal 29.2 g 39.4 g
		コーンサラダ		米油,砂糖	にんじん,キャベツ,ブロッコリー, とうもろこし,玉ねぎ	
		クリームシチュー	鶏肉,ベーコン, ★牛乳,★生クリーム	米油,じゃが芋,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム	
6 ・ 木		小豆と栗の古代米ご飯	小豆	米,もち米,もちきび,赤米,★栗		687 kcal 38.4 g 20.3 g
		ますのしそみそ焼き	ます,みそ	砂糖,★ごま	しょうが,しそ	
		縄文鍋	豚肉	かたくり粉,じゃが芋	しょうが,葉ねぎ,にんじん,玉ねぎ, 大根,白菜,わらび,ごぼう,しいたけ	
		3年生・IJ2・3年生:給食なし				
7 ・ 金		まぜまぜビビンバ	豚肉,★卵	米,麦,米油,砂糖,★ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,小松菜,大豆もやし	789 kcal 28.4 g 30.2 g
		ワンタンスープ	豚肉	米油,ワンタンの皮,★ごま油	しょうが,たけのこ,にんじん,白菜,長ねぎ	
		さつま芋チップス		さつま芋,米油,粉糖		
10 ・ 月	振替休日					
11 ・ 火		会津ソースカツ丼	豚肉	米,麦,小麦粉,パン粉,米油,砂糖	キャベツ	889 kcal 34.4 g 30.8 g
		わかめと笹かまの酢の物	わかめ,笹かまぼこ	砂糖	きゅうり,キャベツ	
		せんべい汁	鶏肉	米油,しらたき,かやきせんべい	にんじん,ごぼう,しいたけ,しめじ,長ねぎ,白菜	
		せとか			せとか	
12 ・ 水		ご飯		米,麦		810 kcal 34.7 g 29.6 g
		ハンバーグ	豚肉,鶏肉	米油,パン粉,砂糖	玉ねぎ,トマト	
		ビーンズサラダ	ひよこ豆,青えんどう豆, 赤いんげん豆,ハム	米油,砂糖,マヨネーズ(ノンエッグ)	にんじん,きゅうり,とうもろこし	
		ABCスープ	鶏肉	米油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,ほうれん草	
13 ・ 木		鮭と小松菜の混ぜご飯	さけ	米,麦,米油,★ごま	小松菜	687 kcal 30.4 g 17.6 g
		肉じゃが	豚肉	米油,じゃが芋,しらたき,砂糖	しょうが,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	
		からし和え			にんじん,キャベツ,もやし,ほうれん草	
		いちご			★いちご	
14 ・ 金		キムチラーメン	豚肉	中華めん,米油,★ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ, にら,玉ねぎ,もやし,白菜キムチ,長ねぎ	724 kcal 23.8 g 27.4 g
		小松菜と切干大根のやみつきサラダ		★ごま油,砂糖,★ごま	切干大根,にんじん,大豆もやし, キャベツ,小松菜,しょうが	
		サーターアンダギー	豆乳	小麦粉,砂糖,米油		

※ 食材料納入の都合等により、献立を変更する場合があります。

※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★がついています。



令和6年度3月 献立表



日	飲み物	献立	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 たんぱく質
17・月		鯛めし	甘鯛	米,もち米,米油,砂糖	しょうが,にんじん	783 kcal 36.3 g 30.5 g
		鶏のから揚げレモンソース	鶏肉	かたくり粉,小麦粉,米油	しょうが,にんにく,レモン	
		おひたし	かつお節		キャベツ,にんじん,もやし,小松菜	
		具たっぷり豚汁	豚肉,油揚げ,みそ	米油,じゃが芋,こんにゃく	にんじん,しめじ,ごぼう,大根,長ねぎ,ほうれん草	
		豆乳アイス				
18・火		カレーライス	豚肉	米,麦,米油,じゃが芋,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん	869 kcal 19.9 g 17.4 g
		ハーブチキンサラダ	鶏肉	オリーブ油,米油,砂糖	小松菜,にんじん,キャベツ,にんにく	
		サイダーポンチ	角寒天		みかん缶,パイン缶	
19・水		卒業式(給食無し)				
21・金		ご飯		米,麦		760 kcal 35.8 g 26.6 g
		魚のみぞ漬け焼き	はまち,みそ	砂糖,★ごま油	しょうが	
		小松菜とちくわのおかか炒め	ちくわ,かつお節	米油,砂糖	小松菜,もやし,にんじん	
		うどん入りのっぺい汁	鶏肉	米油,里芋,こんにゃく,かたくり粉	ごぼう,大根,にんじん,しいたけ,うどん,長ねぎ,ほうれん草	
24・月		小松菜と鶏肉の和風パスタ	鶏肉	スパゲティ,米油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,しめじ,小松菜	710 kcal 20.5 g 26.3 g
		マセドアンサラダ	ツナ	じゃが芋,米油,砂糖	にんじん,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ	
		はちみつおからドーナツ	おから,豆乳	ミックス粉,砂糖,はちみつ,米油		

献立メモ

◆4日(火) 行事食「ひな祭り(桃の節句)」

3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは女の子の成長を祝う年中行事で、「桃の節句」ともいわれています。ひな祭りにはひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やハマグリのおかか炒め、ひしもち、ひなあられなどをいただきます。給食では、縁起の良いえびをたっぷり使ったばら天井と、花の形のかまぼこを入れたすまし汁、黄桃を使ったおかしな目玉焼きにしました。



◆6日(木) 縄文風献立

西東京市には「下野谷遺跡」という縄文時代中期の遺跡があります。1年生は9月に下野谷遺跡のバーチャル体験も行いましたね。下野谷遺跡は平成27年3月10日に国の史跡に指定されて、今年で10周年を迎えます。それに合わせ、当時食べられていた雑穀や粟、きのこ、山菜、ますなどを使って縄文風の料理を作ります。



◆11日(火) 郷土料理「東北地方」

14年前の3月11日に発生した東日本大震災で大きな被害を受けた東北地方を応援する気持ちを込めて、東北地方の食材や料理を集めた献立にしました。リクエストメニューにも入っていた会津ソースカツ丼は、福島県の会津若松市を中心に昭和初期から親しまれている料理です。酢の物は、青森県、岩手県、宮城県にまたがる三陸沖で採れたわかめと、宮城県の名産品である笹かまぼこを使います。せんべい汁は、肉や魚、きのこなどで出汁を取った汁の中に「かやきせんべい」と呼ばれる専用のせんべいを入れて煮込んだ、青森県の郷土料理です。



◆17日(月) 卒業祝い給食

3年生の卒業を前に、少し早いですが卒業祝い給食です。鯛は「おめでたい」の語呂合わせから、日本のお祝いの席でよく食べられています。給食では蒸してほぐした鯛を混ぜて、鯛めしを作ります。

◆2年生が考えた小松菜メニュー

2年生が家庭科の授業で地産地消について学習し、西東京市で多く栽培されている小松菜を使ったメニューを考えました。素敵なメニューがたくさんありましたが、今回はその中から5品を給食メニューとして取り入れました。当日は、地産の小松菜を使用して作る予定です。

- ★3日(月)【小松菜とチーズの和風キッシュ】 B組: さん考案
- ★13日(木)【鮭と小松菜の混ぜご飯】 E組: さん考案
- ★14日(金)【小松菜と切干大根のやみつきサラダ】 A組: さん考案
- ★21日(金)【小松菜とちくわのおかか炒め】 C組: さん考案
- ★24日(月)【小松菜と鶏肉の和風パスタ】 D組: さん考案



2月に引き続き、3年生からのリクエストメニューが登場します。3月は人気上位の料理が盛りだくさんです。お楽しみに！

- ★4日(火) ばら天井・おかしな目玉焼き
- ★5日(水) きな粉揚げパン・クリームシチュー
- ★7日(金) まぜまぜピピンパ・ワンタンスープ・さつま芋チップス
- ★11日(火) 会津ソースカツ丼
- ★12日(水) ハンバーグ・ABCスープ
- ★14日(金) キムチラーメン・サターアングギー
- ★17日(月) 鶏のから揚げレモンソース・具たっぷり豚汁
- ★18日(火) カレーライス・ハーブチキンサラダ・サイダーポンチ

今月の地場・産直野菜(予定)

◆都築農園:ほうれん草

◆田倉農園:大根・ほうれん草

◆中野農園:小松菜

