



# 令和 5年 3月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

日	牛乳	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
1 ・ 水		3年：給食なし 麦ごはん		米、麦		704 kcal 33.6 g
		春風元気みそ	米みそ	米ぬか油、三温糖	にんじん、ピーマン、長ねぎ、干し椎茸、しょうが、ふきのとう	
		銀さわらの香味焼き	銀さわら	米ぬか油	長ねぎ、しょうが、レモン果汁	
		のっぺい汁	鶏肉、削り節	里芋、こんにやく(精粉)、かたくり粉	ごぼう、大根、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、小松菜	
		果物(清見オレンジ)			清見オレンジ	
2 ・ 木		♥キムチチャーハン	豚肉	米、麦、米ぬか油	にんじん、ピーマン、白菜キムチ	821 kcal 35.0 g
		♥ヤニヨムテキン	鶏肉	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、三温糖	しょうが、にんにく、長ねぎ	
		小松菜としめじの卵スープ	★卵	かたくり粉	しょうが、にんじん、大根、長ねぎ、ぶなしめじ、小松菜	
3 ・ 金		バラ天丼	★えび、★卵	米、小麦粉、コーンスターチ、米ぬか油、三温糖	まいたけ	806 kcal 25.9 g
		沢煮糰	削り節	つきこんにやく、かたくり粉	はくさい、干し椎茸、にんじん、大根、長ねぎ	
		ひなまつりポンチ		黍甘団子、上白糖、水あめ	パイン缶、みかん缶、りんご缶、パイン缶	
6 ・ 月		ペンネアラビアータ	ベーコン	ペンネ、オリーブ油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム(水煮)、ホールトマト	733 kcal 26.2 g
		ジュリエンスープ	鶏肉	米ぬか油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、大根、キャベツ、トマト	
		♥チョコレートケーキ	★卵、豆乳クリーム	小麦粉、★バター、なたね油、★チョコレート、上白糖、粉糖		
7 ・ 火		アルファ化米わかめご飯	乾燥わかめ(素干し)	アルファ化米わかめご飯、上白糖		732 kcal 38.8 g
		鮭の小松菜入りクリームソース	ぎんざけ、豆乳、★粉チーズ、★生クリーム	米ぬか油、マガリン(乳不使用)、米ぬか油、小麦粉	玉ねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム(水煮)、小松菜	
		かぶのサラダ	ツナ	米ぬか油、三温糖	かぶ、かぶ 葉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ	
		♥豚汁	豚肉、木綿豆腐、削り節、米みそ、米みそ	米ぬか油	にんじん、ぶなしめじ、干し椎茸、ごぼう、大根、長ねぎ、小松菜	
8 ・ 水		♥ガーリックフランス		ソフトフランスパン、マガリン(乳不使用)	にんにく、パセリ(葉、生)	733 kcal 27.5 g
		♥チップスサラダ		じゃが芋、さつまいも、米ぬか油、三温糖	れんこん、にんじん、キャベツ、ブラックマツボもやし、玉ねぎ	
		ポークビーンズ	豚肉、大豆、白いんげん豆	米ぬか油、じゃが芋、三温糖、マガリン(乳不使用)、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、ピーマン、ホールトマト	
9 ・ 木		会津ソースカツ丼	豚肉、★卵	米、麦、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、米ぬか油、三温糖	キャベツ、玉ねぎ	838 kcal 35.2 g
		こづゆ	★ぼたて、削り節	里芋、糸こんにやく、豆腐	きくらげ、干し椎茸、大根、にんじん、冷凍枝豆	
		♥サイダー寒	粉寒天	上白糖	みかん缶、パイン缶	
10 ・ 金		3年：給食なし 麦ごはん		米、麦		765 kcal 38.2 g
		ひじき入り卵焼き	★卵、鶏肉、ひじき	米ぬか油、三温糖	玉ねぎ、干し椎茸、にんじん	
		筑前煮(付け合わせ)	鶏肉	米ぬか油、こんにやく、じゃが芋、三温糖	にんじん、ごぼう、たけのこ水煮、干し椎茸、さやいんげん	
13 ・ 月		えび団子のスープ	★えび、鶏肉、削り節	かたくり粉、緑豆はるさめ、★ごま油	玉ねぎ、しょうが、にんじん、大根、長ねぎ、小松菜、干し椎茸	704 kcal 32.5 g
		中華おこわ	豚肉	米、もち米、米ぬか油、三温糖	しょうが、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、長ねぎ	
		小松菜たっぷり焼売	豚肉、鶏肉	★ごま油、かたくり粉、しゅうまいの皮	小松菜、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸	
		小松菜のチャプチェ	豚肉	米ぬか油、緑豆はるさめ、三温糖、★ごま油	にんにく、しょうが、小松菜、キャベツ、にんじん	
		まるごとわかめスープ	木綿豆腐、カットわかめ、めかぶ、削り節		長ねぎ、にんじん、大根	
14 ・ 火		小松菜入りガバオライス	鶏肉	米、麦、米ぬか油、三温糖、かたくり粉、★ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、小松菜、パプリカ、バジル(葉、生)	824 kcal 30.7 g
		パリパリサラダ		★ごま油、三温糖、しゅうまいの皮、米ぬか油	キャベツ、にんじん、★きゅうり、ホールコーン	
		♥ブルーベリーチーズタルト	★クリームチーズ、★卵、★ヨーグルト、★生クリーム	上白糖、小麦粉、★タルトカップ	レモン果汁、ブルーベリー	

※ 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。

裏面あり

# 令和5年3月 献立表

日	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
15 ・ 水	♥味噌キムチラーメン	豚肉、米みそ、八丁みそ	蒸し中華めん、米ぬか油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、はくさい、白菜キムチ、ほうれん草	728 kcal 31.0 g
	♥揚げ餃子	豆腐、豚肉	ぎょうざの皮、★ごま油、かたくり粉、米ぬか油、小麦粉	しょうが、にんにく、キャベツ、長ねぎ、にら	
	果物（市木オレンジ）			市木オレンジ	
16 ・ 木	鯛めし	まだい、油揚げ	米、もち米	にんじん	794 kcal 38.4 g
	♥鶏の唐揚げ	鶏肉	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油	しょうが、にんにく	
	あんかけ汁	鶏肉、かまぼこ、削り節	米ぬか油、干しうどん(乾)、かたくり粉	干し椎茸、えのきたけ、はくさい、にんじん、大根、小松菜	
	果物（いちご）			いちご	
※3年生は上記献立に特別メニューが追加されます。楽しみにしてください。					
18 ・ 金	 <b>卒業式（給食無し）</b>				
20 ・ 月	3年：給食なし サイコロポークピラフ	豚肉、★卵	米、オリーブ油、米ぬか油、三温糖	にんにく、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース(冷凍)	827 kcal 35.4 g
	テリビーズサラダ	大豆	かたくり粉、米ぬか油、三温糖	きやいんげん、にんじん、キャベツ	
	フィッシュチャウダー	鶏肉、たら、★牛乳、★生クリーム、★粉チーズ	米ぬか油、じゃが芋、★バター、米ぬか油、小麦粉	にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、かぶ、グリーンピース(冷凍)	
	りんごゼリー	パールアガー	上白糖	りんごジュース	
21 ・ 火	<b>春分の日</b>				
22 ・ 水	3年：給食なし 柏パン				791 kcal 31.5 g
	ポテトコロッケ	豚肉、★卵	米ぬか油、じゃが芋、米ぬか油、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)	玉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	
	コールスローサラダ		米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ	
	ミネストローネ	鶏肉、白いんげん豆	オリーブ油、じゃが芋、三温糖	セロリ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、セロリ、ピーマン	
23 ・ 木	3年：給食なし ゆかりご飯		米、麦	★ゆかり	714kcal 38.5 g
	とびうおのフライ	とびうお	小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、米ぬか油、三温糖、かたくり粉		
	うど入りきんぴらごぼう	豚肉	米ぬか油、つきこんにゃく、三温糖、★ごま油	しょうが、にんじん、うど、ごぼう	
	ちゃんこ汁	鶏肉、たら、米みそ、削り節	かたくり粉、しらたき	玉ねぎ、しょうが、キャベツ、大根、にんじん、生椎茸、長ねぎ、小松菜	
	果物（デコボン）			デコボン	

## 献立メモ

<p>◆3日（金） 桃の節句 桃の節句に飾られる「菱餅」のピンク色は桃の花、白は雪、緑は新芽を表しているそうです。給食室では3色の団子入りフルーツポンチを作ります。</p> <p>◆9日（木） 福島県の料理 会津ソースカツ丼は、福島県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。給食室で揚げたとんかつに手作りのソースをかけて、キャベツと一緒にご飯にのせて食べます。 「こづゆ」は、西東京市の姉妹都市でもある南会津郡下郷町の郷土料理です。ほたてや椎茸のだしが出た汁に、野菜やお麩等の具がたっぷり入っています。</p> <p>◆3年生リクエスト給食 2月に続き、3年生からリクエストがあった料理が沢山登場します。 2日 ♥キムチチャーハン ♥ヤンニョムチキン 6日 ♥チョコレートケーキ 7日 ♥豚汁 8日 ♥ガーリックフランス ♥チップスサラダ 9日 ♥サイダー寒 14日 ♥ブルーベリーチーズタルト 15日 ♥味噌キムチラーメン ♥揚げ餃子 16日 ♥鶏のから揚げ</p>	<p>◆2年生が考えた小松菜メニュー 2年生が家庭科の授業の中で、小松菜を使ったメニューを考えました。その中から、4品を給食メニューとして採用しました。 当日は地産の小松菜を使用する予定です。</p> <p>2日（木） 小松菜としめじの卵スープ ……2年C組</p> <p>7日（火） 鮭の小松菜入りクリームソース ……2年B組</p> <p>13日（月） 小松菜たっぷり焼売……2年D組 小松菜のチャプチェ……2年A組</p> <p>14日（火） 小松菜入りガバオライス ……2年E組</p> <p>☆ 今月の地場農産物（予定）</p> <p>◆ 田倉農園より 小松菜、かぶ、ほうれん草</p> <div style="text-align: right;">               農産物キャラクター 「めぐみちゃん」         </div>
---	--