



令和5年度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 |
|--------------|----|--------------|---------------------------------|-----------------------------|--|--------------------|
| 3年:給食なし | | | | | | |
| 1 ・ 金 | | チキンライス | 鶏肉 | 米,麦,米油,豆乳,バター | 玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン | 785 kcal 26.7 g |
| | | カリカリベーコンサラダ | ベーコン | 米油,砂糖,はちみつ | れんこん,キャベツ,にんじん,★きゅうり,とうもろこし | |
| | | かぶのシチュー | 豚肉,★牛乳,★生クリーム | 米油,じゃが芋,小麦粉 | にんじん,玉ねぎ,エリンギ,かぶ,かぶの葉,ほうれん草 | |
| 4 ・ 月 | | ひなちらし寿司 | ★えび,★卵 | 米,麦,かたくり粉,米油,砂糖 | しょうが,にんにく,にんじん,れんこん,しいたけ,さやいんげん | 696 kcal 26.6 g |
| | | ひじきと野菜の彩り炒め | 豚肉,ひじき | 米油,砂糖 | にんじん,小松菜 | |
| | | すまし汁 | かまぼこ | | にんじん,大根,えのきたけ,長ねぎ,菜の花 | |
| | | ひな祭りゼリー | 粉寒天,★牛乳 | 砂糖 | クランベリージュース | |
| 5 ・ 火 | | きなこ揚げパン | きな粉 | ★ねじりコッパン,米油,砂糖 | | 738 kcal 26.6 g |
| | | ポテトサラダ | ハム | じゃが芋,マヨネーズ(ノンエッグ),米油,砂糖 | 玉ねぎ,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 | |
| | | せとか | | | せとか | |
| 6 ・ 水 | | キムチチャーハン | 豚肉 | 米,麦,米油 | にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ,ピーマン,白菜キムチ | 831 kcal 31.3 g |
| | | ヤンニョムチキン | 鶏肉 | かたくり粉,小麦粉,米油,砂糖 | しょうが,にんにく,長ねぎ | |
| | | 茎わかめ入り中華スープ | 鶏肉,茎わかめ | 春雨,★ごま油 | しょうが,もやし,大根,しいたけ,にんじん,小松菜 | |
| | | おかしな目玉焼き | 粉寒天,★乳酸菌飲料 | | ★黄桃缶 | |
| 3年・1J3年:給食なし | | | | | | |
| 7 ・ 木 | | かやくご飯 | 鶏肉,油揚げ | 米,麦,米油,砂糖 | ごぼう,にんじん,さやいんげん | 705 kcal 33.5 g |
| | | 鮭の西京焼き | 鮭,みそ | 砂糖 | | |
| | | 梅おなか和え | かつお節 | 砂糖 | キャベツ,★きゅうり,もやし,にんじん,★梅 | |
| 8 ・ 金 | | 白菜の旨塩汁 | 豚肉 | 米油 | しょうが,大根,白菜,しめじ,えのきたけ,葉ねぎ | 812 kcal 30.5 g |
| | | みそラーメン | 豚肉,みそ | 中華めん,米油 | にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,もやし,とうもろこし,長ねぎ,チンゲン菜 | |
| | | ジャンボ揚げぎょうざ | 豚肉 | ぎょうざの皮,ラード,かたくり粉,米油,小麦粉 | しょうが,にんにく,キャベツ,にら | |
| 11 ・ 月 | | サイダーポンチ | 角寒天 | | 甘夏みかん缶詰,パイナップル缶,★りんご缶 | 735 kcal 32.9 g |
| | | わかめご飯 | わかめ | 米,麦 | | |
| | | 笹かまぼこの磯辺揚げ | 笹かまぼこ,青のり | 小麦粉,米油 | | |
| | | いかにんじん | ★するめいか | 砂糖 | にんじん | |
| 12 ・ 火 | | せんべい汁 | 鶏肉 | 米油,こんにゃく,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 | 696 kcal 32.3 g |
| | | シナモントースト | | ★食パン,マーガリン,砂糖,はちみつ | | |
| | | ポークチャップ | 豚肉 | 砂糖 | にんにく | |
| | | 小松菜サラダ | ツナ | 米油,砂糖 | 小松菜,にんじん,もやし,とうもろこし,レモン,玉ねぎ | |
| 13 ・ 水 | | オニオンスープ | ベーコン | 米油 | 玉ねぎ,パセリ | 729 kcal 25.1 g |
| | | ご飯 | | 米,麦 | | |
| | | 春風元気みそ | みそ | 米油,砂糖 | にんじん,ピーマン,長ねぎ,しいたけ,しょうが,ふきのとう | |
| | | たらの照り焼き | たら | 砂糖,かたくり粉 | しょうが | |
| | | 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,長ねぎ,ほうれん草 | |
| 14 ・ 木 | | いちご | | | ★いちご | 773 kcal 31.8 g |
| | | ブルコギ丼 | 豚肉 | 米,麦,米油,砂糖,★ごま,★ごま油,かたくり粉 | にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし,ピーマン,赤パプリカ,にら | |
| | | のり塩ポテト | 青のり | じゃが芋,米油 | | |
| | | 小松菜としめじの卵スープ | 豆腐,★卵 | かたくり粉 | しょうが,にんじん,しめじ,長ねぎ,小松菜 | |

※ 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。



| 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 |
|--------------|----------|---------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------|
| 15 ・ 金 | | 鯛めし | たい | 米,もち米,米油,砂糖 | しょうが,にんじん | 770 kcal 35.5 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 | |
| | | 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 ※ | | 豆乳アイス | | |
| 18 ・ 月 | オレンジジュース | チキンカレーライス | 鶏肉 | 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 | 844 kcal 18.2 g |
| | | コーンフレークサラダ | | 米油,砂糖,コーンフレーク | キャベツ,にんじん,★きゅうり | |
| | | 白玉入りフルーツポンチ | 豆腐 | 白玉粉,上新粉,砂糖,水あめ | パイン缶,みかん缶,★黄桃缶 | |
| | | | | | | |
| 19 ・ 火 | | 卒業式(給食無し) | | | | |
| 21 ・ 木 | | 肉みそキャベツ丼 | 豚肉,生揚げ,みそ | 米,麦,米油,砂糖,かたくり粉 | にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,にら | 745 kcal 36.0 g |
| | | えび団子汁 | ★えび,鶏肉 | かたくり粉 | 玉ねぎ,しょうが,にんじん,大根,長ねぎ,小松菜,しいたけ | |
| | | りんご | | | ★りんご | |
| 22 ・ 金 | | 春キャベツのペペロンチーノ | ベーコン | スパゲティ,米油,オリーブ油 | 唐辛子,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,パセリ | 696 kcal 19.7 g |
| | | マセドアンサラダ | ハム | 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(乳不使用),砂糖,はちみつ,米油 | | |

◆献立メモ◆

◆4日(月) 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、潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。給食では、えびやれんこんなどの縁起の良い食べ物を使い、桃の花の形に型抜きしたにんじんや炒り卵、さやいんげんなどをちらした彩りのきれいなちらし寿司と、花の形のかまぼこや菜の花を入れたすまし汁、ひしもちをイメージして3色のゼリーを重ねたひな祭りゼリーを作ります。



◆11日(月) 郷土料理「東北地方」

13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。青森県、岩手県、宮城県にまたがる三陸沖でたくさん採れるわかめを混ぜ込んだわかめご飯、宮城県名産の笹かまぼこの磯辺揚げ、細切りにしたすめいかとにんじんを甘辛いたれに漬けた、福島県の郷土料理のいかにんじん、肉や魚、野菜や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、青森県の郷土料理のせんべい汁を作ります。



◆15日(金) 卒業祝いメニュー

3年生の卒業を前に、少し早いですが卒業祝いメニューです。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。給食では焼いてほぐした鯛を混ぜて、鯛めしを作ります。

※ 3月15日(金)のデザートについて

先月、2月6日(火)の給食で、積雪による交通事情により飲用牛乳が配達されず、提供できませんでした。その分の食材料費を、15日(金)のデザートの豆乳アイスに充てさせていただきます。ご理解の程、よろしくお願いいたします。



3年生リクエストメニュー



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たくさんです。お楽しみに！

- ◆ 5日(火) ポテトサラダ ・ ABCスープ
- ◆ 6日(水) キムチチャーハン ・ ヤンニョムチキン
茎わかめ入り中華スープ ・ おかしな目玉焼き
- ◆ 8日(金) みそラーメン ・ ジャンボ揚げぎょうざ ・ サイダーポンチ
- ◆ 11日(月) わかめご飯
- ◆ 12日(火) シナモントースト ・ オニオンスープ
- ◆ 14日(木) のり塩ポテト
- ◆ 15日(金) 鶏のから揚げレモンソース ・ 豚汁
- ◆ 18日(月) チキンカレーライス ・ コーンフレークサラダ
白玉入りフルーツポンチ



◆今月の地場・産直野菜◆

- ◆田倉農園より かぶ・ほうれん草・大根
- ◆都築農園より 長ねぎ
- ◆中野農園より 小松菜

