



令和7年度3月献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和8年2月27日

日	献立名	牛乳	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	1人分 たんぱく質 脂質
2月	ご飯			米,麦		669 kcal
	ホキの麦みそ焼き		ホキ,みそ	砂糖,☆ごま,麦		34.0 g
	小松菜とひじきのサラダ	○	ツナ,ひじき	米油,砂糖	にんじん,大根,小松菜,とうもろこし	18.9 g
	鶏団子汁		◎鶏肉,さば削り節	かたくり粉	玉ねぎ,しょうが,にんじん,しいたけ,たけのこ,白菜,長ねぎ,ほうれん草	
3火	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	694 kcal
	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	26.4 g
	すまし汁		かまぼこ,さば削り節		にんじん,大根,えのきたけ,長ねぎ,菜の花	19.9 g
	★おかしな目玉焼き		粉寒天,★乳酸菌飲料		☆黄桃缶	
4水	肉汁うどん		◎豚肉,油揚げ,さば削り節	うどん,米油	しょうが,にんじん,しいたけ,長ねぎ,ほうれん草	740 kcal
	★みそポテト	○	みそ	じゃが芋,米油,砂糖		31.0 g
	果物(せとか)				★せとか	27.4 g
5木	○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	734 kcal
	ジャンボシューマイ	○	◎豚肉	しゅうまいの皮,◎ラード,かたくり粉	玉ねぎ,たけのこ,れんこん,しょうが	30.2 g
	○おこげのスープ		◎鶏肉	米油,おこげ,ごま油	にんじん,大根,長ねぎ,えのきたけ,チンゲン菜	29.8 g
6金	ご飯			米,麦		713 kcal
	肉じゃが		◎豚肉,さば削り節	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	32.5 g
	○かきたま汁	○	◎鶏肉,豆腐,★卵,さば削り節	かたくり粉	にんじん,長ねぎ,小松菜	18.5 g
	果物(いちご)				☆いちご	
10火	★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	727 kcal
	春巻き	○	◎豚肉	春巻きの皮,米油,春雨,砂糖,かたくり粉,小麦粉	しょうが,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	27.8 g
	野菜のナムル			ごま油,砂糖	もやし,キャベツ,小松菜,にんじん	29.2 g
11水	○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	852 kcal
	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	34.9 g
	せんべい汁		◎鶏肉,さば削り節	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	26.1 g
	果物(はまさき)				★はまさき	
12木	ツナコーントースト		ツナ	★食パン,ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,とうもろこし	714 kcal
	★バリバリポテトサラダ	○		じゃが芋,米油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	24.1 g
	リボンパスタのトマトスープ		◎ベーコン	オリーブ油,マカロニ,砂糖	セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,トマト缶	34.3 g
13金	ご飯			米,麦		729 kcal
	○いかのかりんと揚げ	○	★いか	上新粉,かたくり粉,米油,砂糖	しょうが	31.1 g
	ほうれん草の海苔酢和え		海苔	米油,砂糖	ほうれん草,もやし,にんじん,えのきたけ	20.9 g
	みそけんちん汁		◎鶏肉,豆腐,さば削り節,みそ	米油,じゃが芋,こんにゃく	ごぼう,大根,にんじん,長ねぎ,ほうれん草	
16月	まぜまぜピビンバ		◎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	772 kcal
	○のり塩ポテト	○	青のり	じゃが芋,米油		29.1 g
	○ワンタンスープ		◎豚肉	米油,ウエーパ,ワンタ,ごま油	しょうが,たけのこ,にんじん,白菜,きくらげ,長ねぎ	34.1 g
17火	鯛めし		ヒメダイ	米,もち米,米油,砂糖	しょうが,にんじん	745 kcal
	★鶏のから揚げ レモンソース	○	◎鶏肉	かたくり粉,小麦粉,米油,砂糖	しょうが,にんにく,レモン果汁	33.6 g
	おひたし		かつお節		キャベツ,にんじん,もやし,小松菜	27.5 g
	豚汁		◎豚肉,さば削り節,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水	ポークカレーライス		◎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	838 kcal
	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	19.4 g
	★フルーツポンチ			砂糖	★みかん缶,☆パイナップ缶,☆黄桃缶,☆りんご缶,★みかん缶汁	17.3 g
	白ぶどう&ほうれん草 ジュース				☆白ぶどう&ほうれん草ジュース	

23 月	カレーツナピラフ	ツナ	米,麦,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	705 kcal
	小松菜とチーズのキッシュ	◎ベーコン,★卵,★生クリーム,★牛乳,★チーズ	米油,じゃが芋	玉ねぎ,小松菜	26.2 g
	野菜スープ	◎ベーコン	米油	セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれん草	26.5 g
	果物(みかん)			★みかん	
24 火	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	とうがらし,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,パセリ	767 kcal
	ポテトサラダ	◎ハム	じゃが芋,米油,砂糖,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,玉ねぎ,きゅうり,とうもろこし	24.3 g
	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		27.7 g
	飲むヨーグルト	☆飲むヨーグルト			

※ 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★☆印がついています。

✿献立メモ✿

◆3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汁、ひしもち、ひなあられなどをいただきます。給食では、縁起の良いえびを使ったひなちらし寿司と、花の形のかまぼこを入れてすまし汁、桃缶を使ったおかしな目玉焼きを作ります。

◆11日(水) 郷土料理「東北地方」

3月11日は15年前に東日本大震災が起きた日です。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。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。酢の物には、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、「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(火) 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。

✿今月の予定✿

- ◆3月2日(月):3年生 給食なし
- ◆3月18日(水):3年生 最後の給食



✿今月の地場・産直野菜✿

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



農産物キャラクター
「めぐみちゃん」



✿2、3月の給食には、3年生のリクエスト料理が登場します！

★印を付けている料理がリクエストメニューです。○印は3位以内に入ることはできませんでしたが、アンケート項目の中で人気が高かったメニューです。なるべくたくさん取り入れました。残り1か月、給食時間を楽しみながら過ごしてくださいね！

