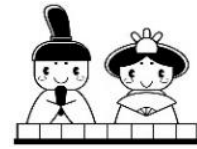


3月の献立表



令和7年度

西東京市立保谷中学校

日	曜	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
2	月	3学年給食なし 主食 ぼたてごはん	ほたてがい	米, 麦	しょうが	650 kcal 33.8 g	
		主菜 茶碗蒸し	鶏肉, たまご		枝豆, とうもろこし, 椎茸, みつば		
		副菜 きんぴらポテト	豚肉	じゃが芋, こんにゃく, 油, 砂糖	にんじん, 鞘いんげん		
		副菜 大根のみそ汁	豆腐, 油揚げ, 味噌		大根, えのきたけ, 長ねぎ		
3	火	主食・菜 桃ちらし寿司	油揚げ, たまご, 塩ざけ フィレ	米, 砂糖, 油	筍, にんじん, れんこん, 椎茸, かんぴょう, 鞘えんどう	710 kcal 30.7 g	
		副菜 麩のすまし汁	豆腐	ふ	にんじん, 筍, しめじ, ほうれん草		
		その他 桃サイダーポンチ	アガー	砂糖	みかん, パイナップル, 桃, クランベリー		
4	水	主食・菜 豚丼	豚肉, 豚肉	米, 麦, 油, しらたき, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ごぼう, 椎茸	762 kcal 33.4 g	
		副菜 菜の花和え		しらたき, 砂糖	菜花, ほうれん草, にんじん, もやし		
		副菜 さつま汁	油揚げ, 味噌	さつま芋, こんにゃく	大根, にんじん, 長ねぎ		
5	木	主食・菜 あんかけ焼きそば	豚肉, いか	中華めん, 油, でん粉	にんじん, 玉ねぎ, 白菜, もやし, 椎茸	728 kcal 26.7 g	
		副菜 芋餅		じゃが芋, でん粉, 砂糖, 油			
		その他 フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	りんご, みかん, パイナップル		
6	金	主食 えのきごはん	豚肉, 油揚げ	米, もち米, 砂糖	えのきたけ	813 kcal 31.4 g	
		主菜 魚の酢豚風	メルルーサ	でん粉, じゃが芋, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 椎茸, ピーマン		
		副菜 中華コーンスープ	たまご	でん粉	とうもろこし, とうもろこし, にんじん, チンゲンサイ, 長ねぎ		
		その他 清見オレンジ			清見オレンジ, 清見オレンジ		
10	火	主食・菜 みそカツ丼	豚肉, 味噌	米, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖		805 kcal 37.3 g	
		副菜 からし醤油和え			にんじん, 小松菜, 白菜, もやし		
		副菜 沢煮椀	豚肉, 油揚げ	こんにゃく, 油, でん粉	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ		
11	水	3学年給食なし 主食 鶏肉の生姜ごはん	鶏肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, えのきたけ	785 kcal 36.2 g	
		主菜 いかのかりんとう揚げ	いか	でん粉, 油, 砂糖			
		副菜 切り干し大根の煮つけ	油揚げ	油, 砂糖	切干大根, にんじん, 椎茸		
		副菜 せんべい汁	鶏肉	油, 南部せんべい	ごぼう, にんじん, 大根, しめじ		
12	木	主食 チャーシュー入りおこわ	チャーシュー	米, もち米, 油, 砂糖	にんじん, 筍, 椎茸, 長ねぎ	811 kcal 22.0 g	
		主菜 ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮, 油	にんじん, もやし, チンゲンサイ, きくらげ, 長ねぎ		
		副菜 大学芋		さつま芋, 油, 水あめ, 砂糖			
		その他 みかん			みかん, みかん		
13	金	主食・菜 ミートソーススパゲッティ	豚肉, チーズ	スパゲッティ, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー	816 kcal 36.1 g	
		副菜 ハートのミネストローネ	鶏肉, いんげん豆	米粉マカロニ, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, トマト		
		その他 エッグタルト	たまご, 生クリーム, 牛乳	砂糖, 小麦粉, タルト			
16	月	主食・菜 回鍋肉丼 (ホイコーロー)	豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, キャベツ, ピーマン, にんじん	828 kcal 26.0 g	
		副菜 春雨スープ	鶏肉	春雨, 油	にんじん, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ		
		その他 りんごの揚げ春巻		砂糖, マーガリン, 春巻の皮, 油	りんご		
17	火	主食 ココア揚げパン	スキムミルク	パン, 油, 砂糖		694 kcal 30.0 g	
		主菜 お魚団子のスープ	鱈, 豆腐	でん粉, 春雨, 油	しょうが, にんじん, 小松菜, 白菜, きくらげ, 長ねぎ		
		副菜 マカロニサラダ	ハム	マカロニ, 油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし		
		その他 ぼんかん			ぼんかん, ぼんかん		
18	水	主食・菜 鯛めし茶漬け	真鯛, 油揚げ, のり	米, もち米	にんじん	692 kcal 34.2 g	
		副菜 じゃがいものそばろ煮	豚肉	油, じゃが芋, しらたき, 砂糖, でん粉	にんじん, 筍, 玉ねぎ, 椎茸, 鞘えんどう		
		副菜 浅漬け			白菜, かぶ, にんじん, しょうが		
19	木	卒業式のため、給食はありません。					
23	月	主食・菜 ポークカレー	豚肉, 牛乳	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	719 kcal 24.2 g	
		副菜 フレンチサラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ブロッコリー, きゅうり		
		その他 いちご			いちご		

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

のびる学級・全学年：3月19日(木)は卒業式のため、給食はありません。

3学年：3月2日(月)は入試関係、11日(水)は校外学習ため、給食がありません。

3月の給食で使用する旬の食材

菜の花

菜の花は、春の訪れと共に咲く花です。花が咲く前が一番美味しく、花のつぼみと茎を食べる野菜です。食物繊維、ビタミンC、カルシウムが多く含まれていて、体を元気にしてくれます。栄養たっぷりの春の味覚を味わってください。

いちご

いちごは言わずと知れたビタミンCの宝庫で、風邪の予防に効果的です。6~7粒で1日に必要なビタミンC量になります。また、腸内環境を整える食物繊維も含まれています。日本に入ってきたのは江戸時代で、オランダから鑑賞用に持ち込まれたのが最初と言われています。



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

今月は西東京市の田倉農園さんから長ねぎ、小松菜、都築勲農園さんから大根、ほうれんそう、が届く予定です。

☆3月の献立メモ☆

3日 ひなまつり献立 「桃ちらし寿司」「麩のすまし汁」「桃サイダーポンチ」

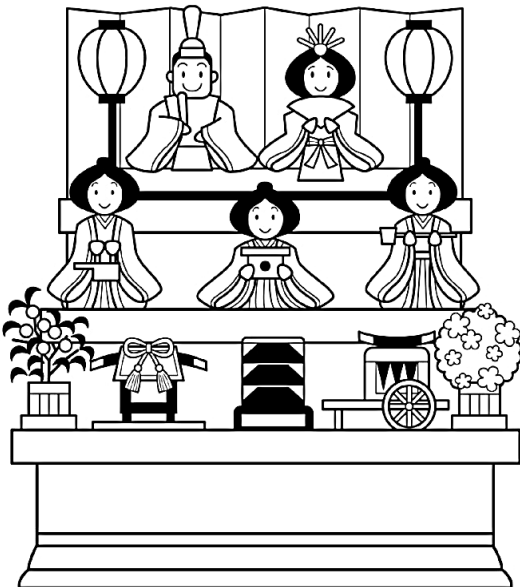
3月3日はひな祭りです。ひな祭りとは、女の子の健やか健康や成長を祝う行事です。「桃の節句」とも言われ、昔から「桃は邪気をはらう力がある」と考えられていました。給食では、桃の節句にちなみ、縁起の良いえびや蓮根がはいった「桃ちらし寿司」「麩のすまし汁」「桃サイダーポンチ」をつくります。

13日 ホワイトデー献立 「ハートのミネストローネ」「エッグタルト」

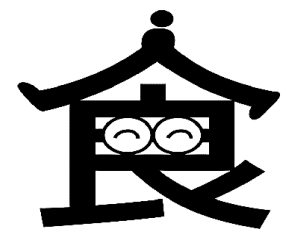
2月のバレンタインデーは欧米などで定着していますが、ホワイトデーの習慣があるのは日本だけ?のようです。贈り物にお返しをするという日本独特の風習がもとになって始められたそうです。給食では「ハート」の形のマカロニがはいったミネストローネと「エッグタルト」をつくります。お楽しみに!

18日 3年生卒業お祝い献立

3年生最後の給食は、卒業をお祝いして鯛(タイ)を使った『鯛めし茶漬け』をつくります。鯛は縁起の良い色、味の良さ、また「めでたい」の語呂に通じることから、日本のお祝いごとに欠かせない魚です。小学校、中学校合わせて9年間の給食からも卒業です。先生やお友達と楽しい給食時間を過ごしてくださいね!



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



「食」という字は
人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事がつくりま
す。食べ物1つのものですべての栄養がと
れるものではありません。
少しずつでもたくさんの種類の食品をと
ることが大切です。
自分の健康は自分で
維持しましょう!
バランスの良い食事、
朝食をしっかりとするこ
とが健康につながります。

