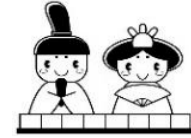


3月の献立表



令和3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)
1	火	主食・菜 他人丼	豚肉・かまぼこ・たまご 昆布 大豆・のり	米・麦・砂糖・でん粉 砂糖 でん粉・油	玉ねぎ・しいたけ・みつば 切干大根・人参・きゅうり	887 kcal 39.2 g
		副菜 はりはり漬け				
		副菜 磯ビーンズ				
2	水	主食 ナン	レンズ豆・豚肉	パン 小麦粉・マーガリン・油 じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参 人参・さやいんげん・とうもろこし・玉ねぎ みかん	714 kcal 28.8 g
		主菜 レンズ豆いりカレー				
		副菜 ポテトサラダ				
		その他 みかん				
3	木	主食・菜 桃ちらし寿司	鶏肉・油揚げ・たまご 豆腐 アガー	米・砂糖・油・ごま ふ 砂糖	筍・人参・れんこん・しいたけ・ かんぴょう・菜の花 人参・大根・しめじ 桃・クランベリー	708 kcal 30.4 g
		副菜 ふのすまし汁				
		その他 桃ゼリー				
4	金	主食・菜 みそカツ丼	豚肉・みそ のり 豚肉・油揚げ	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖 油 こんにゃく・油・でん粉	小松菜・もやし・えのきたけ ごぼう・人参・大根・長ねぎ	820 kcal 38.3 g
		副菜 小松菜の磯和え				
		副菜 沢煮椀				
7	月	主食・菜 ★しょうゆラーメン	豚肉・なると 鶏肉・みそ	中華麺・油 油・砂糖 さつまいも・油・水あめ・砂糖・ごま	にんにく・しょうが・もやし・人参・ ほうれんそう・長ねぎ 人参・きゅうり・キャベツ	787 kcal 30.6 g
		副菜 バンバンジーサラダ				
		その他 大学芋				
8	火	主食 三食ピラフ	メルルーサ ベーコン・鶏肉・いんげん豆	米・油・マーガリン 小麦粉・油・砂糖・でん粉 マカロニ・砂糖	人参・枝豆・とうもろこし レモン 人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリー・ トマト しらぬい	743 kcal 33.6 g
		主菜 白身魚のレモンソースかけ				
		副菜 ABCスープ				
		その他 しらぬい				
9	水	主食 きなこ揚げパン	きな粉 鶏肉・ベーコン・ウインナー・ ひよこ豆	パン・油・砂糖 じゃがいも・油 砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリー みかん・パイナップル・桃・りんご	824 kcal 33.0 g
		主菜 コシード				
		その他 ★フルーツポンチ				
10	木	3学年・のびる3年 給食なし 主食 赤米入り栗ごはん	小豆 ます・みそ 豚肉	米・もち米・赤米・あわ・栗 砂糖 でん粉・じゃがいも	しょうが・しそ しょうが・小ねぎ・大根・人参・ 玉ねぎ・山菜・ごぼう・しいたけ いちご	720 kcal 39.2 g
		主菜 ますのしそみそ焼き				
		副菜 縄文鍋				
		その他 いちご				
11	金	3学年・のびる3年 給食なし 主食 わかめごはん	わかめ 鶏肉 みそ 鶏肉・油揚げ	米 でん粉・油 砂糖 きりたんぼ・油	しょうが・にんにく キャベツ・もやし・人参 ごぼう・人参・大根・長ねぎ	840 kcal 34.4 g
		主菜 ★鶏肉の唐揚げ				
		副菜 きりたんぼ汁				
14	月	主食 麦ごはん	豚肉・うずら卵 鶏肉	米・麦 でん粉・じゃがいも・油・砂糖 春雨・油	しょうが・人参・玉ねぎ・しいたけ・ ピーマン 人参・チンゲンサイ・長ねぎ・きくらげ せとか	827 kcal 31.1 g
		主菜 酢豚				
		副菜 ★春雨スープ				
		その他 せとか				
15	火	主食 ゆかりごはん	鶏肉・たまご 豚肉・大豆 豆腐・油揚げ・みそ	米 こんにゃく・油・砂糖	ゆかり 枝豆・とうもろ・しいたけ・みつば 人参・ごぼう・さやいんげん 大根・えのきたけ・長ねぎ	704 kcal 33.0 g
		主菜 茶碗蒸し				
		副菜 きんぴら大豆				
		副菜 大根のみそ汁				
16	水	主食 ぶどうパン	メルルーサ・いか・えび チーズ・生クリーム・牛乳	パン じゃがいも・油・砂糖 砂糖・小麦粉・タルト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・ トマト マーマレード	736 kcal 30.7 g
		主菜 ブイヤベース				
		その他 オレンジチーズタルト				
17	木	主食・菜 鯛めし茶漬け	真鯛・油揚げ・のり 豚肉	米・もち米 油・じゃがいも・しらたき・砂糖・でん粉	人参 白菜・大根・きゅうり・しょうが 人参・筍・玉ねぎ・さやえんどう	738 kcal 36.1 g
		副菜 浅漬け				
		副菜 じゃがいものそぼろ煮				
18	金	卒業式のため、給食はありません。				
22	火	主食・菜 チャーシューと桜えびのおこわ	チャーシュー・干しえび 大豆・ツナ 豚肉・豆腐・たまご	米・もち米・油・砂糖 じゃがいも・油・春巻き皮 油・でん粉	人参 人参・玉ねぎ・ピーマン 人参・筍・長ねぎ・きくらげ・ しょうが	748 kcal 30.9 g
		副菜 ポテトと豆の春巻き				
		副菜 サンラータン				
23	水	2学年給食なし 主食・菜 子キンクリームスパゲティ	鶏肉・牛乳・生クリーム・チーズ 豆乳・寒天	スパゲティ・油・小麦粉・バター 油・砂糖 メープルシロップ・砂糖	しょうが・にんにく・白菜・玉ねぎ・ 人参・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・大根・人参・梅 かぼちゃ	762 kcal 29.7 g
		副菜 梅ドレッシングサラダ				
		その他 パンプキンプリン				

* 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18日（金）は卒業式のため、給食はありません。

のびる学級3年生：3月10日（木）、11日（金）は給食がありません。

2学年：3月23日（水）は校外学習のため、給食がありません。

3学年：3月10日（木）、11日（金）は給食がありません。11日のみお弁当をご準備ください。

1～3月の給食ではリクエスト給食の上位メニューが登場します!!
★マークがついているのが、リクエストメニューです。

3月の給食で使用する旬の食材



西東京市農産物キャラクター
めくみちゃん

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が多く含まれていて、体を元気にしてくれます。

いちご

いちごはいわずと知れたビタミンCの宝庫です。風邪の予防に効果的であるほか、コラーゲンの生成を促すため、美肌作用があることも知られています。6～7粒で1日分のビタミンC量になります。

今月は田倉農園さんから
菜の花、大根、白菜
都築勲さんから
小松菜、長ねぎ、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」「桃ゼリー」

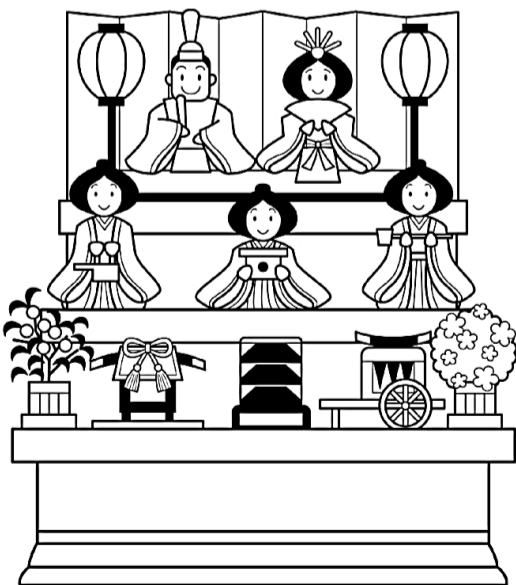
3月3日はひな祭りです。ひな祭りとは、女の子の健やか健康や成長を祝い行事です。「桃の節句」とも言われ、昔から「桃は邪気をはらう力がある」と考えられていました。給食では、ひな祭りにちなみ「ちらし寿司」と「桃ゼリー」を作ります。

10日 縄文給食 「赤米入り栗ごはん」「ますのしそみそ焼き」「縄文鍋」

西東京市の東伏見には、下野谷遺跡があります。ここには、縄文時代中期に村があり、まわりにあった森や川でとれるものを工夫して食べていたようです。南関東で有数の大集落であったことから、平成27年3月10日に国史跡に指定されました。給食では、下野谷遺跡にちなんで、縄文給食を提供します。この日は、最近の研究で分かってきた縄文人の好物の栗や魚、肉、山菜などを使ったメニューです。

17日 3年生卒業おめでとう献立

3年生卒業おめでとう献立として、鯛を使った「鯛めし茶漬け」を作ります。縁起のいい色、味のよさ、また「めでたい」の語呂に通じることから、日本人の祝いことに欠かさない魚です。七福神の恵比寿がタイを持つ姿もよく知られています。



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。食べ物には1つのものだけでなく、栄養がと
れるものはありません。
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、
朝食をしっかりとりこ
とが健康につながります。



