

3月 献立表

令和5年度

西東京市立青嵐中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず・デザート	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 食塩相当量	
<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; display: inline-block;"> ももの節句の献立 </div> 3年生は給食なし								
1	金		魚の西京焼 あられすまし汁 はまさき	牛乳,鶏モモ小間,油揚げ(国産大豆),たまご(液卵),黒むつ切り身 70g,白味噌,紅白あられはんぺん,絹ごし豆腐	精白米,三温糖,米ぬか油,かたくり粉	カットかんぴょう,にんじん,干し椎茸,なの花,ほうれんそう,だいこん,ねぎ,えのきたけ,はまさき	814 kcal 37.2 g 27.3 g 3.2 g	
4	月		昆布ごはん ししゃものごま焼き 菜の花和え むらくも汁	牛乳,鶏モモ,油揚げ(国産大豆),刻み昆布,子持ちししゃも,たまご,たまご(液卵),木綿豆腐,鶏モモ皮付	精白米,薄力小麦粉(国産),黒いりごま,白いりごま,しらたき,白ごま(いり),三温糖,かたくり粉	にんじん,さやいんげん,なの花,ほうれんそう,もやし,だいこん,ねぎ,こまつな	702 kcal 34.6 g 22.4 g 2.8 g	
5	火		ガーリックフランスパン ホタテと冬野菜のシチュー ツナサラダ	マイルドカフェオレ,ほたてが(貝柱),ベーコン,調理用牛乳,生クリーム,チーズ,ツナフレーク	ソトワツパソ70g(国産粉),ソフトマーガリン,じゃがいも,有塩バター,米ぬか油,薄力小麦粉(国産),三温糖	100%オレンジジュース,にんにく,パセリ,はくさい,かぶ,玉葱,にんじん,ほうれんそう,プロッコリー,キャベツ,きゅうり,だいこん	769 kcal 30.0 g 32.5 g 3.6 g	
6	水		わかめとじゃこのご飯 白菜と肉団子のコク旨煮 たらこ風味きんぴら 清見オレンジ	牛乳,減塩わかめごはんの素,ちりめんじゃこ,鶏ひき肉,豚ひき肉,押し豆腐(国産大豆),たらこ	精白米,ごま(いり),かたくり粉,ごま油,なたね油,三温糖	ねぎ,根しょうが,はくさい,だいこん,にんじん,こまつな,にら,干し椎茸,れんこん,ごぼう,さやいんげん,清見オレンジ	701 kcal 32.5 g 19.8 g 2.6 g	
<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; display: inline-block;"> 下野谷遺跡の献立 </div>								
7	木		古代米とあずきの赤しそごはん 鮭の味噌焼き 浅漬け野菜 縄文鍋	牛乳,あずき,銀鮭60g,白味噌,赤味噌,豚ひき肉	精白米,赤米,黒米,三温糖,かたくり粉,さといも	ゆかり,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),きゅうり,根しょうが,だいこん,にんじん,ねぎ,山菜水煮(国産),干し椎茸	714 kcal 34.0 g 21.6 g 2.4 g	
8	金		α化米カレーライス 乾パンクルトンのシーザーサラダ せとか	牛乳,豚肩こま,豚骨(冷凍),調理用牛乳,粉チーズ	アルファ化米,なたね油,じゃがいも,薄力小麦粉(国産),有塩バター,乾パン(ごま使用),マヨネーズ,三温糖	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,レタス,国産切干大根,黄ピーマン(国産),せとか	818 kcal 24.2 g 27.1 g 2.4 g	
11	月	文化発表会振替休業日						
12	火		きなこ揚げパン 白菜とブロッコリーの卵スープ 根菜サラダ 果物(莓)	牛乳,きな粉,鶏モモ皮付小間,ベーコン,たまご,たまご(液卵),ツナフレーク,白味噌	コッペパン(国産粉)70g,きびさとう,米白絞油,かたくり粉,三温糖,白ごま(すり),米ぬか油	玉葱,はくさい,にんじん,プロッコリー,ごぼう,れんこん,キャベツ,きゅうり,いちご2L	728 kcal 28.6 g 32.9 g 2.7 g	
13	水		小松菜とキャベツのチャーハン 生揚げの中華煮 パリパリサラダ 清見オレンジ	牛乳,豚肩こま,なると,生揚げ,鶏もも皮付き小間,鶏ささ身	精白米,ごま油,米ぬか油,三温糖,かたくり粉,わんたんの皮(生),米白絞油	にんにく,根しょうが,にんじん,ねぎ,キャベツ,こまつな,チンゲンツァイ,玉葱,えのきたけ,きゅうり,ブラックマンモやし,清見オレンジ	791 kcal 37.1 g 31.1 g 3.2 g	
14	木		たらこスパゲティ(彩野菜) 春野菜のミネストローネ ブルーベリーチーズタルト	牛乳,たらこ,鶏モモ皮付き,ベーコン,白いんげんまめ,クリームチーズ,たまご(液卵),生クリーム	スパゲティ,オリーブ油,じゃがいも,三温糖,上白糖,薄力小麦粉(国産),タルトカップ,粉糖,リム	玉葱,青ピーマン,赤ピーマン(国産),しめじ,青しその葉,かぶ,にんじん,新玉葱,春キャベツ,セロリ,にんにく,トマト缶詰,ブルーベリー	773 kcal 30.7 g 29.4 g 3.1 g	
<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; display: inline-block;"> 3年生給食最終日 </div>								
15	金		ばら天丼 キャベツの香味和え 新玉ねぎのみそ汁 冷凍パイ	牛乳,冷凍むきえび,たまご(液卵),木綿豆腐(国産大豆),生わかめ,祝いスライスなると,白味噌	精白米,薄力小麦粉(国産),かたくり粉,米ぬか油,三温糖,じゃがいも	まいたけ,キャベツ,きゅうり,にんじん,根しょうが,新玉葱,冷凍パイ	730 kcal 28.2 g 19.3 g 3.2 g	
18	月		小松菜クリームスパゲティ 春野菜とひき肉のサラダ カルピスボンチ	牛乳,鶏モモ皮付,ベーコン,調理用牛乳,生クリーム,チーズ,豚ひき肉,カルピスウォーター	スパゲティ,オリーブ油,有塩バター,薄力小麦粉(国産),じゃがいも,三温糖	にんじん,玉葱,こまつな,春キャベツ,きゅうり,スナップえんどう,新玉葱,にんにく,レモン(全果,生),黄桃缶,パイ缶,みかん缶	791 kcal 28.6 g 30.5 g 2.3 g	
19	火	卒業式 おめでとうございます。(給食はありません)						
20	水	祝日						
21	木		赤飯 プレーンシヨア 鶏の竜田揚げ(甘辛だれ) 野菜のごまみそ和え 吉野汁	シヨア(プレーン),あずき,とりもも皮付き70g,油揚げ(国産大豆),白味噌,鶏モモ皮付,桜ちらしかまぼこ	もち米,精白米,黒ごま(いり),上新粉,かたくり粉,米白絞油,三温糖,白ごま(練り),そうめん	根しょうが,だいこん,にんじん,こまつな,えのきたけ,ねぎ	808 kcal 31.1 g 22.0 g 2.8 g	
22	金	美化活動(給食はありません)						
25	月	修了式(給食はありません)						

★食材の都合により献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら栄養士までお尋ねください。

裏面もご覧ください。

3月の食育目標

1年間の食生活を振り返ろう!!



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



○今年度の給食は3月21日で終了になります。1年間ありがとうございました。
給食最終日に、エフロン・三角巾・袋を集めます。ご家庭にある方は忘れずに持ってくるようお願いいたします。