

3月 献立表

令和6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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
ももの節句の献立									
3	月	菜の花ちらし寿司			魚の西京焼 あられすまし汁 デコボン	牛乳、鶏もも、油揚げ(国産大豆)、たまご、黒むつ切り身、白味噌、紅白あらればんべん、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、デコボン	771 kcal 33.7 g 24.9 g 3.2 g
姉妹都市下郷の献立									
4	火	会津ソースカツ丼			浅漬け野菜 こづゆ	牛乳、豚ヒレ切り身60g、ほたて貝柱水煮フレーク	精白米、米粒麦、薄力小麦粉(国産)、パン粉、米白絞油、三温糖、さといも、こんにゃく、豆麩、かたくり粉	キャベツ、かぶ、かぶ(葉)、きゅうり、根しょうが、にんじん、ほうれんそう、干し椎茸、きくらげ(乾)、だけのこ(ゆで)	756 kcal 34.8 g 16.9 g 2.9 g
5	水	ガーリックフランスパン			ミルクコーヒー キャベツのシチュー ツナサラダ	学給ミルクコーヒー、ベーコン、鶏もも、調理用牛乳、ツナフレーク	リトラスパ(国産粉)、ソフトタイプマーガリン、じゃがいも、有塩バター、米ぬか油、薄力小麦粉(国産)、三温糖	にんにく、パセリ、キャベツ、にんじん、玉葱、きゅうり、だいこん	768 kcal 25.2 g 36.6 g 2.9 g
6	木	昆布ごはん			きびなごの磯辺揚げ 菜の花和え むらくも汁	牛乳、鶏もも、油揚げ(手揚げ・国産大豆)、刻み昆布(糸)、きびなご、あおのり粉、たまご、鶏もも	精白米、薄力小麦粉(国産)、かたくり粉、米白絞油、しらたき、白ごま(いり)、三温糖	にんじん、根しょうが、なの花、ほうれんそう、もやし、だいこん、ねぎ、こまつな	730 kcal 36.3 g 27.1 g 3.0 g
7	金	ジャンバラヤ			白菜とほうれんそうのスープ 抹茶マフィン	牛乳、鶏もも、ウィンナー、冷凍むきえび、たまご、生クリーム、甘納豆(あずき)	精白米、有塩バター、なたね油、薄力小麦粉(国産)、三温糖	セロリー、にんじん、玉葱、にんにく、青ピーマン、はくさい、ほうれんそう	835 kcal 26.6 g 30.7 g 2.6 g
10	月	文化発表会振替休業日							
3:11 防災献立									
11	火	α化米カレーライス			乾パンクルトンのシーザーサラダ 清見オレンジ	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(こま使用)、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)、清見オレンジ	811 kcal 24.1 g 26.9 g 2.4 g
12	水	いちごマーガリンサンド			ポトフ ガーリックたこポテト	牛乳、豚肩、ウィンナー、ベーコン、ゆでだこ	食パン70g(国産粉)、ソフトタイプマーガリン、なたね油、オリーブ油、じゃがいも、薄力小麦粉(国産)、かたくり粉、米白絞油	純いちごジャム、かぶ、かぶ(葉)、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー、にんにく、さやいんげん	767 kcal 27.5 g 35.9 g 2.8 g
13	木	高菜チャーハン			生揚げの中華煮 パリパリサラダ	牛乳、豚肩こま、なると、生揚げ、鶏もも、鶏 ささ身	精白米、ごま油、米ぬか油、三温糖、かたくり粉、わたんの皮(生)、米白絞油	にんにく、根しょうが、にんじん、ねぎ、たかな漬 刻み、チンゲンツァイ、玉葱、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、ブラックマツナ もやし	782 kcal 35.4 g 30.4 g 3.3 g
14	金	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、鶏もも皮付き、ベーコン、白いんげんまめ(乾)、クリームチーズ、たまご、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(大)、粉糖	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、セロリー、にんにく、水煮トマト、ブルーベリー	773 kcal 30.6 g 27.1 g 3.1 g
3年生給食最終日									
17	月	ばら天丼			キャベツの香味和え 新玉ねぎのみそ汁 デザートセレクト(氷菓)	牛乳、冷凍むきえび、たまご、木綿豆腐(国産大豆)、生わかめ、祝いスライスなると、白味噌、セイヒョー アイスcream(卵乳使用)	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、みかんシャーベット	744 kcal 28.8 g 21.3 g 3.1 g
18	火	キムチつけ麺			カリカリじゃこサラダ チーズ蒸しパン	牛乳、豚もも、オイスターソース、豚骨(冷凍)、生わかめ、ちりめんじゃこ、調理用牛乳、たまご、サラダチーズ	冷凍ラーメン、米ぬか油、ごま油、三温糖、ごま油、薄力小麦粉(国産)、有塩バター	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンツァイ、白菜キムチ、だいこん、きゅうり、キャベツ	767 kcal 29.6 g 28.5 g 3.4 g
19	水	卒業式 おめでとうございます。(給食はありません)							
20	木	祝日							
卒業お祝い献立									
21	金	赤飯			りんごジュース 鶏の竜田揚げ(甘辛だれ) 野菜のごまみそ和え 吉野汁	あずき(乾)、鶏もも皮付き、油揚げ(手揚げ・国産大豆)、白味噌、鶏もも皮付、板なし蒲鉾	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	100%アップルジュース、根しょうが、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	805 kcal 25.3 g 20.5 g 2.7 g
24	月	美化活動(給食はありません)							
25	火	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3日(月)18日(火)3年生は給食がありません。

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とること、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。

3月の食育目標
1年間の食生活を振り返ろう!!



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します。
令和7年度の給食は、4月10日(木)から始まります。(1年生は、11日(金)より開始)