

3月の献立表



日	曜	主 食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・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 たんぱく質
ホストタウンオランダ料理									
1	月	チーズハニートースト			スタンボット エルテンスープ	牛乳・ゴーダチーズ・ ベーコン・ウイン ナー・豚肉・出しこぶ	パン・はちみつ・マー ガリン・じゃが芋・オ リーブ油	人参・玉ねぎ・ほうれん草・ グリーンピース・グリーンピース ピューレ・セロリー	902Kcal 38.8g
2	火	スタミナ丼			切干大根甘酢和え 吉野汁	牛乳・豚肉・鶏肉・出 しこぶ	米・油・白滝・砂糖・ でんぷん・糸コン	にんにく・生姜・玉ねぎ・えの き・ねぎ・白菜・切干大根・小松 菜・人参・わらび・なばな	804Kcal 29.2g
ももの節句の献立									
3	水	桃ちらし寿司		ももゼリー	豚肉と小松菜ごま 炒め 沢煮椀	牛乳・油揚げ・むきエ ビ・かまぼこ・のり・ 豚肉・豆腐・粉寒天	米・米粒麦・砂糖・ 油・すりごま・はな麩	竹の子・人参・れんこん・干し椎 茸・かんぴょう・生姜・ごぼう・ えのき・しめじ・なばな・もも ジュース	751Kcal 29.6g
4	木	肉汁つけうどん 東村山郷土料理			魚の花園焼き 野沢菜炒め	牛乳・豚肉・油揚げ・ 鮭・おかか・煮干し	冷うどん・いりごま・ 油	玉ねぎ・ねぎ・ピーマン・赤 ピーマン・コーン・野沢菜・ 人参・きゃべつ・干し椎茸	736Kcal 41.1g
リクエスト献立									
5	金	ご飯	コー 牛乳 ヒー		鶏のから揚げ おひたし 五目汁	ミルクコーヒー・鶏 肉・おかか・豚肉・豆 腐	米・上新粉・でんぷ ん・油・砂糖・こん にやく	生姜・白菜・もやし・人参・ ごぼう・きゃべつ・えのき・ さやいんげん・ねぎ	792Kcal 30.2g
8	月	豚キムチ丼			きゅうりとハムの 中華酢の物 高菜スープ	牛乳・豚肉・海藻ミッ クス・ポークハム	米・油・白滝・砂糖・ でんぷん・ごま油・ ピーフン	生姜・ごぼう・玉ねぎ・白菜・白 菜キムチ・きゅうり・きゃべつ・ もやし・高菜漬け・人参	750Kcal 31.6g
9	火	ココア揚げパン			肉団子と野菜の スープ りっちゃんサラダ	牛乳・豚ひき肉・液 卵・塩こぶ・ハム・お かか	ミルクパン・油・きび 砂糖・でんぷん	生姜・人参・きゃべつ・ね ぎ・きゅうり・枝豆・コーン	901Kcal 32.8g
下野谷遺跡の献立									
10	水	縄文ご飯		デコボン	ますの縄文焼き 縄文なべ	牛乳・あずき・鮭・大 豆フレーク・豚肉・大 豆・味噌	米・もち米・もちき び・もちあわ・ひえ・ 栗・くるみ・里いも	生姜・しそ葉・山菜ミック ス・しめじ・干し椎茸・ね ぎ・デコボン	750Kcal 35.8g
11	木	きのこスパゲ ティ			スパニッシュオム レツ トマトスープ	牛乳・豚肉・ハム・液 卵・ベーコン	スパゲティ・オリーブ 油・じゃが芋・油・米 粉マカロニ・でんぷん	玉ねぎ・人参・しめじ・えのき・ 舞茸・ピーマン・ほうれん草・に んにく・トマト缶・小松菜	803Kcal 38.3g
ホワイトデー献立									
12	金	ハヤシライス		洋梨のタル ト	旬野菜とハムのサ ラダ	牛乳・豚肉・ハム・ク リームチーズ	米・油・小麦粉・パ ター・油・砂糖・タル ト	生姜・にんにく・玉ねぎ・人 参・マッシュルーム・大根・ ほうれん草・洋梨缶・切干大 根	803Kcal 26.7g
リクエスト献立									
15	月	ナン ドライカレー		お菓子な目 玉焼き	マカロニサラダ	牛乳・豚ひき肉・大 豆・ハム・粉寒天・カ ルピス	ナン・油・米粉マカロ ニ・オリーブ油・砂糖	にんにく・生姜・玉ねぎ・ごぼ う・マッシュルーム・トマト缶・ コーン・きゃべつ・きゅうり・人 参・もも缶	763Kcal 35.6g
リクエスト献立									
16	火	ばら天丼			大根の梅肉和え 具だくさん味噌汁	牛乳・むきえび・液 卵・おかか・油揚げ・ 味噌	米・小麦粉・でんぷ ん・油・サツマイモ・ 砂糖・里芋	舞茸・大根・きゅうり・人 参・ねり梅・しめじ・小松 菜・ごぼう	824Kcal 27.8g
リクエスト献立									
17	水	豚骨しょうゆ ラーメン		アロエ フルーツポ ンチ	きゃべつのオイス ター炒め	牛乳・豚肉・出しこ ぶ・豆乳・ベーコン	蒸し中華めん・油・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・もや し・ねぎ・ほうれん草・きゃべ つ・パイン缶・みかん缶・洋梨 缶・ぶどう缶・アロエシロップ	746Kcal 26.7g
18	木	ご飯	ショ ア	いちご	豚肉のしぐれ煮 小 松菜かんぴょう和え 豆腐スープ	ジョア・豚肉・味噌・ 塩こぶ・ベーコン・豆 腐・なると	米・油・砂糖・でんぷ ん	生姜・ごぼう・玉ねぎ・小松 菜・人参・かんぴょう・ほう れん草・いちご	717Kcal 32.1g
19	金	第74回 卒業式 おめでとうございます（給食はありません）							
22	月	カレーラーメン		フルーツ白 玉	苺わかめの炒め物	牛乳・豚肉・苺わかめ	蒸し中華めん・油・じゃ が芋・小麦粉・バター・ 糸コン・砂糖・ごま油・ 白玉もち	生姜・にんにく・玉ねぎ・人 参・パイン缶・みかん缶・り んご缶	966Kcal 30.0g
23	火	メキシカンライ ス	シ ュー かん ス		クリスピーチキン レンズ豆と春野菜 のスープ	豚ひき肉・ウイン ナー・鶏肉・ベーコン レンズ豆・出しこぶ	米・オリーブ油・油・ 米粉・でんぷん・コー ンフレーク	みかんジュース・生姜・人参・ コーン・玉ねぎ・マッシュル ーム・ピーマン・きゃべつ・かぶ ・たけのこ	825Kcal 32.7g
24	水	美化活動（給食はありません）							
25	木	修了式（給食はありません）							

*材料の都合により献立を変更することがあります。*食材は果物・ミニトマト以外全て加熱しています。

*調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

3月の食育目標

自己管理能力を身に付けよう！一年間の食生活を振り返り反省しよう

～お願い～

- ・3月23日（火）の給食終了後、各クラスに配ってあるエフロン、三角巾、袋、配膳カバーを集めます。エフロン等、ご家庭にある方は忘れずに持ってきてください。

～お知らせ～・3月2日（火）・3月11日（木）3年生は給食はありません。

- ・3月11日（木）1学年級3年生は給食はありません。



2月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	小松菜	田倉農園・北海道
玉ねぎ	北海道	白菜	茨城
きゃべつ	群馬	かぶ	千葉
大根	田倉農園・静岡	なばな	田倉農園
人参	田倉農園・埼玉	万能ねぎ	静岡
もやし	栃木	さつまいも	千葉
ごぼう	青森	りんご	長野
セロリ	静岡	いわし	千葉
長ねぎ	千葉	まだい	愛媛
生姜	高知	おかか削り節	静岡
にんにく	青森	豚肉	群馬
チンゲン菜	静岡	鶏肉	鳥取
きゅうり	千葉・群馬		
青ピーマン	鹿児島		
米・もち米	岩手・新潟・佐賀	3月田倉農園予定	かぶ・なばな・大根
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森		

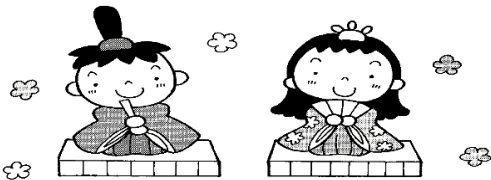


西東京農産物キャラクター
のめぐみちゃんです。
地場野菜を食べよう！

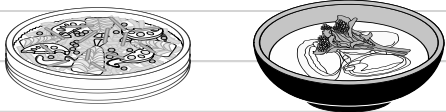


※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

- ・今年度の給食は、**3月23日(火)**で終了します。(3年生は**3月18日(木)**で終了)
- 1年間ありがとうございました。
- ・新年度は、**4月9日(金)**から給食が始まります。(2・3年生のみ)



3月3日は桃の節句とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ
女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。
雛人形を飾る風習は、室町時代の頃に始まり、一般に広まったのは
明治時代以降といわれています。それまでは、厄を払うための紙の人形
だったといわれています。桃の節句に作られる行事食には、蛤のお吸い物
やひしもち、ちらし寿司などがあります。



少肉多菜

野菜や海そうをたくさん
食べよう

少塩多酢

お酢を使って上手に減塩

少糖多果

お砂糖よりも果物を

少食多噛

大食をさげ、よくかもう

少衣多浴

うす着を心がけ清潔に

少煙多気

タバコはやめて、きれいな
空気を取り入れよう

少車多歩

少しの距離なら車より歩
きで

少怒多笑

おこるとふける

少欲多施

得より徳。せわ好きに
なろう

少煩多眠

ストレスをためずに、
ぐっすり眠ろう

『心の健康』の
ための10則

健康は自分で守るもの。自分自身の問題だから…。

健康づくりのための上手な食べ方

①しっかり、朝食

まとも食いの習慣の
ある人は、そうでない
人に比べて肥満になり
がちです。また、胃に
負担をかけて胃腸病の
原因にもなりますので、
食事は腹八分目にとど
めることが健康のため
の条件です。

②厳守！腹八分目

よくかんでゆっくり
食べることは、消化を
よくする食べ方の条件
であることはだれもが
知っています。
見逃してはいけない
ことは、楽しく食べる
ことです。楽しい食卓
は、食べ物の消化をよ
くし、ストレスの解消
にも効果があります。

③からだの
リズムにあわせて！

最近は朝食抜きの人
が多く見られます。朝
食をきちんととることは、
1日を快適に過ごすた
めのスタートです。仕
事や勉強の能率もよ
くなります。朝食は、1
日の活動のエネルギー
源であるとともに、健
康の基本です。しっ
かりとりましょう。

④よくかんで
楽しくゆっくりと

人のからだは朝太陽が
のぼると活動し、日が西
に沈むと休養するように
リズムがつくられています。
食事を朝、昼、夕と規
則正しくとるということ
は、健康づくりのうえ
で、この生体リズムとのか
わり合いからも大変重要
なことです。