

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
1	火	シナモンコー ヒーロール			オリヴィエサラダ レンズ豆と春野菜 スープ	飲用牛乳、調理乳、ベー コン、レンズまめ(乾)	コーヒーロール、小麦 粉、三温糖、バター、アー モンド粉、じゃが芋、オ リーブ油、きび砂糖	人参、ブロッコリー、マッシュルー ム、ビグルス、玉葱、キャベツ、さやい んげん、たけのこ(ゆで)	1012Kcal 29.6g
2	水	もろこしご飯			クリスピーチキン おかひじきサラダ 明日葉スープ	飲用牛乳、鶏切り身、冷凍 液卵、ボークハム、豚肩、 木綿豆腐、出し昆布	精白米、もち米、米粉、でんぶ ん、コーンフレーク、なたね 油、三温糖、ごま油	とうもろこし缶詰(身)、根生、に んにく、おかひじき、キャベツ、人参、 みかん缶、あしたば、小松菜、長ねぎ	744Kcal 34.2g
ももの節句の献立									
3	木	鯛めし		お菓子な目 玉焼き	豚しゃぶサラダ 鯛のうしお汁	飲用牛乳、出し昆布、真鯛フ レーク、豚肉、木綿豆腐、湯葉、 粉寒天、カルピス	精白米、三温糖、なたね 油、白すりゴマ、上白糖	さやえんどう、きゅうり、キャベツ、 人参、玉葱、大根、たけのこ(ゆで)、え のきたけ、小松菜、みつば、もも(缶詰黄 桃)	617Kcal 22.3g
4	金	スパゲティナボ リタン		オレンジゼ リー	根菜サラダ	飲用牛乳、ベーコン、豚 肉、粉寒天	スパゲティ、オリーブ 油、揚げ油、白すりごま、 上白糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、セロリ、 マッシュルーム、青ピーマン、ごぼ う、れんこん、大根、きゅうり、パプリカ レッツ(ストロベリー)	643Kcal 21.4g
7	月	ハヤシライス		フルーツい ちごヨーグ ルト	コーンフレークサ ラダ	飲用牛乳、豚肉、豚骨、 ヨーグルト(全脂無糖)	精白米、なたね油、薄力小麦 粉、バター、なたね油、三温 糖、コーンフレーク	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュ ルーム、きゅうり、キャベツ、みかん 缶、パイン缶、アロエシロップ漬、い ちごジャム、いちご	798Kcal 26.5g
8	火	五目ちらし寿司			イワシの蒲焼風 沢煮椀	飲用牛乳、出し昆布、鶏 肉、 油揚げ、焼きのり、まいわし 開き、豚肉こま、豆腐、かつ お節	精白米、三温糖、でんぶ ん、揚げ油	かんぴょう(乾)、ごぼう、人参、 きゅうり、生姜、大根、えのきた け、ほんしめじ	782Kcal 34.5g
9	水	きな粉揚げパン			チキンゴマダレサ ラダ 肉団子スープ	飲用牛乳、きな粉、鶏肉、 豚ひき肉、冷凍液卵	ミルクパン、揚げ油、三温糖、 上白糖、なたね油、白すりこ ま、練りごま、でんぶん、春雨 ごま油	キャベツ、きゅうり、生姜、玉葱、 人参、白干、干し椎茸、チンゲン ツアイ	1091Kcal 45.8g
下野谷遺跡の献立									
10	木	縄文なべ風うどん		いろんな実 のパイ	ほうれん草ソテー	飲用牛乳、豚ばら肉、大 豆、煮干し、ベーコン、あ ずき	冷うどん、なたね油、里いも、 でんぶん、オリーブ油、パイ 地、三温糖、日本ぐり(甘露 煮)、粉糖	生姜、国産山菜ミックス、まいたけ、 干し椎茸、葉ねぎ、ほうれん草、人 参、とうもろこし缶詰かぼちゃ、洋なし 缶詰	824Kcal 27.2g
11	金	菜めし		デコボン	とんかつ 旬野菜梅おかか利 え 大根スープ	飲用牛乳、豚ロース切り 身、冷凍液卵、おかか削 り、鶏 モモ肉	精白米、薄力小麦粉、パ ン粉(乾燥)、揚げ油、三温 糖	菜の花、キャベツ、ブロッコリー、もやし、 きゅうり、人参、なめこ、大根、たけの こ(ゆで)、長ねぎ、デコボン	820Kcal 33.3g
14	月	マメ豆トースト		ソイバナラ	イタリアンサラダ カレーポトフ	飲用牛乳、きな粉、クラッシュ大 豆、ゆでたご、塩昆布、海草ミッ クス、ひよこ豆、豚肉、ベーコン、 ウィンナー、豆乳アイス	食パン、マーガリン、きび砂 糖、はちみつ、三温糖、オ リーブ油、じゃが芋	キャベツ、大根、レモン、にんに く、セロリ、人参、玉葱、かぶ	973Kcal 37.5g
15	火	ゆかりご飯			鶏の唐揚げ(甘だ れ)中華きゃべつ 田舎汁	飲用牛乳、鶏肉、生揚げ、 白味噌	精白米、上新粉、三温糖、 でんぶん、なたね油、ご ま油、里いも	キャベツ、香りの素、生姜、大 根、人参、小松菜、ごぼう	827Kcal 30.5g
16	水	ご飯	ジュー イス	デコボン	豚のしぐれ煮 のり利え 五目スープ	豚肉、赤味噌、おかか、焼 きのり、木綿豆腐、豚骨	精白米、なたね油、三温 糖、こんにゃく、でんぶ ん、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、生姜、もやし、 人参、木くらげ、ごぼう、でこぼ ん、パインジュース	691Kcal 28.1g
卒業お祝い献立									
17	木	ばら天丼	東京牛 乳	サイダーゼ リー	旬野菜のおろし利 え もずく汁	東京牛乳、むきえび、液 卵、もずく、かまぼこ、出 し昆布、粉寒天	精白米、薄力粉、三温糖、 でんぶん、揚げ油、さつ まいも、きび砂糖	キャベツ、舞茸、もやし、大根、人 参、きゅうり、枝豆、ほうれん草、 長ねぎ、ぶどう缶、みかん缶	733Kcal 24.4g
18	金	第75回 卒業式 おめでとうございます(給食はありません)							
22	火	ポークカレーラ イス	ジャ コリス	フルーツ白 玉	大根とハムのサラ ダ	豚肉、豚骨、ポークハム	精白米、じゃが芋、三温 糖、バター、なたね油、薄 力粉、冷凍白玉	きになる野菜、生姜、にんにく、玉 ねぎ、人参、大根、きゅうり、パイ ン缶、みかん缶、もも缶	881Kcal 20.8g
23	水	給食はありません							
24	木	美化活動(給食はありません)							
25	金	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22日(火)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(水)・3月3日(木)1年生は給食はありません。

・3月4日(金)2年生は給食はありません。

・3月1日(火)・3月9日(水)・10日(木)3年生は給食はありません。

・3月11日(金)・3月15日(火)1J学級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	まいたけ	新潟
玉ねぎ	北海道	たけのこ	九州
きゃべつ	愛知	白菜	田倉農園
大根	田倉農園	ピーマン	高知
人参	千葉	チェリートマト	愛知
もやし	栃木	せとか	愛媛
ごぼう	青森	レモン	佐賀
しめじ・えのき	長野	野沢菜	長野
長ねぎ	田倉農園	たら	北海道
生姜	高知	おかか削り節	静岡
にんにく	青森	豚肉	関東
きゅうり	千葉	鶏肉	鳥取
いんげん	沖縄	ハム・ベーコン	群馬
エリンギ	長野	木くらげ	大分
米・もち米	岩手・新潟	干しシイタケ	群馬
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	トマトジュース	秩父



西東京農産物キャラクタのめぐみちゃんです
地場野菜を食べよう!

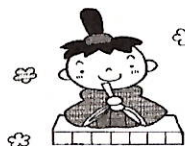


※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

・今年度の給食は、**3月22日(火)**で終了します。(3年生は**3月17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11日(月)**から給食が始まります(2・3年生のみ)1年生は**4月12日(火)**から始まります。



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 大食をさけ、よくかもう	健康づくりのための上手な食べ方			
『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…。				①しっかり、朝食 まとも食の習慣のある人は、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誰もが知っています。見過してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食事は、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。朝食をきちんとすることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の効率もよくなります。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。しっかりとしましょう。	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、日が西に沈むと休憩するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくするということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。
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					