

3月の献立表

2024年 3月

西東京市立田無第三中学校

日	献立名	牛乳	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	1群・2群 たんぱく質 脂質
1金	豚すき焼き丼		豚肉,焼き豆腐	米,しらたき,こめサラダ油,三温糖,でんぷん	玉ねぎ,長ねぎ,はくさい,にんじん,生しいたけ	838 kcal
	小魚入り大学芋		かえり煮干し	さつまいも,でんぷん,揚げ油,三温糖		29.5 g
	沢煮わん		鶏肉,かまぼこ	でんぷん	にんじん,ごぼう,たけのこ,菜の花,長ねぎ	24.0 g
ひな祭り献立						
4月	ひなちらしずし		鶏ひき肉(皮なし),冷凍むぎえび,たまご,まだい	米,三温糖,こめサラダ油	にんじん,かんぴょう,干し椎茸,さやえんどう	659 kcal
	すまし汁		鶏肉,かまぼこ,豆腐		にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,長ねぎ	27.2 g
	おかしな目玉焼き		粉寒天,カルピス		黄桃缶	14.5 g
5火	とうもろこしごはん			米,麦	とうもろこし	831 kcal
	とんかつ		豚肉	小麦粉,パン粉,揚げ油		34.3 g
	豆とじゃこのサラダ		くきわかめ,チリメンジャコ,大豆	三温糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁	27.7 g
	けんちん汁		鶏肉,豆腐	こめサラダ油,じゃがいも,こんにゃく	根しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	
6水	カレーラーメン		豚肉	中華麺,こめサラダ油,じゃがいも,小麦粉,バター,三温糖	根しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん	855 kcal
	春キャベツのオイスターソース炒め		ベーコン	こめサラダ油	にんにく,キャベツ,にんじん	31.0 g
	フルーツポンチ			三温糖	みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶,いちご	20.1 g
下野谷遺跡国史跡指定記念縄文献立						
7木	縄文ごはん		あずき	米,あわ,栗甘露煮		726 kcal
	ますの縄文やき		ます,赤みそ	三温糖	根しょうが,しそ葉	35.2 g
	かんぴょうとびじの油炒め		ひじき,油揚げ	こめサラダ油,三温糖	かんぴょう,にんじん,根しょうが	18.3 g
	縄文汁		豚肉,大豆	さといも	根しょうが,わらび,まいたけ,万能ねぎ	
11月	ボークカレーライス		豚肉	米,麦,じゃがいも,こめサラダ油,小麦粉,バター	玉ねぎ,にんじん,にんにく,根しょうが	884 kcal
	ツナサラダ		ツナ,チリメンジャコ	オリーブ油	レモン,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,玉ねぎ	29.3 g
	ポパイスープ		ベーコン	こめサラダ油,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,ほうれんそう	29.8 g
12火	パイナップルジュース				パイナップルジュース	690 kcal
	ごはん			米		29.5 g
	鯖のヤンニョム焼き		さわか	ごま,ごま油	長ねぎ,にんにく,根しょうが	13.4 g
	茎わかめとささみのナムル		鶏ささ身,くきわかめ	三温糖	だいずもやし,もやし,にんじん,長ねぎ	
	中華スープ		豚肉,豆腐	こめサラダ油,はるさめ,でんぷん	にんにく,にんじん,ほうれんそう,長ねぎ,はくさい,黒きくらげ	
はまさき				はまさき		
13水	シュガーリングパン			あしたばパン,ソフトマーガリン,グラニュー糖		636 kcal
	オリヴィエサラダ		ポークハム	じゃがいも,オリーブ油,三温糖	にんじん,ブロッコリー,ピクルス(きゅうり),玉ねぎ	22.2 g
	ワンタンスープ		豚肉,なると	米粉ワンタン,こめサラダ油,ごま油	根しょうが,長ねぎ,にんじん,はくさい,にら	29.9 g
14木	ピラフィ			米,麦,豆乳バター	さやいんげん	867 kcal
	白身魚のバネオソース		まだら	でんぷん,小麦粉,揚げ油,三温糖	長ねぎ,根しょうが,にんにく,レモン	28.2 g
	キャベツのスープ		鶏肉	こめサラダ油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ほうれんそう	31.1 g
	レーズン入り和風パイ			パイシート,三温糖,はちみつ,栗甘露煮,粉糖	かぼちゃ,レーズン	
3年生給食最終日						
15金	ジョアブレーン		ジョア			873 kcal
	ごはん			米		29.8 g
	とりのから揚げ		鶏もも肉	小麦粉,でんぷん,揚げ油,三温糖		27.6 g
	かぼちゃサラダ			じゃがいも	かぼちゃ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,レモン	
	西東京市野菜のみそけんちん汁		豆腐,白みそ,赤みそ	こんにゃく,こめサラダ油	キャベツ,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	
	豆乳アイス					
18月	ジョアストロベリー		ジョア			755 kcal
	ごはん			米		28.8 g
	白身魚の甘酢あんかけ		あかうお	でんぷん,揚げ油,きび砂糖	根しょうが	17.4 g
	だいこんの浅漬け		昆布		だいこん,にんじん,きゅうり	
	いものこ汁		豚肉,生揚げ,赤みそ,白みそ	さといも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,えのきたけ,長ねぎ	
	デコボン				デコボン	

*材料の都合により献立を変更することがあります。 *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。

*食材は果物以外全て加熱しています。

・3月18日の給食終了後、各クラスに配ってあるエフロン、三角巾、袋、配膳台カバーを集めます。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年生は1日(金)、11日(月)は給食はありません。
 ・今年度の給食は、3月18日(月)で終了します(3年生は3月15日(金)で終了)。1年間ありがとうございました
 ・新年度は、4月10日(水)から給食開始予定です。(新2・3年生のみ)

